

Procrastinação: o workshop que estás a ignorar

Certamente já ouviste falar de procrastinação. E mais: certamente já a sentiste a “invadir” o teu dia-a-dia, a dissuadir-te de estudares aquela cadeira, de fazeres aquele trabalho ou a convencer-te que agora é o momento perfeito para arrumar a pilha de roupa que tens na cadeira do quarto. No entanto, este fenómeno tem mais para compreender do que podes imaginar. Vem falar sobre a procrastinação, sobre o evitamento de tarefas ou obrigações, sobre a frustração inerente a estes processos e, claro, aprender estratégias para gerir tudo isso!

Os workshops sobre **procrastinação e evitamento** são um espaço onde podes:

- compreender o fenómeno da procrastinação e distingui-lo da preguiça;
- identificar causas e consequências da procrastinação;
- olhar melhor para o porquê de procrastinares e como isso, a curto-prazo, te ajuda a lidar com certas emoções;
- aprender estratégias para combater a procrastinação.

Duração: 2 horas

Orador: Samuel Silva