

Procrastinarea. Procrastinarea academică



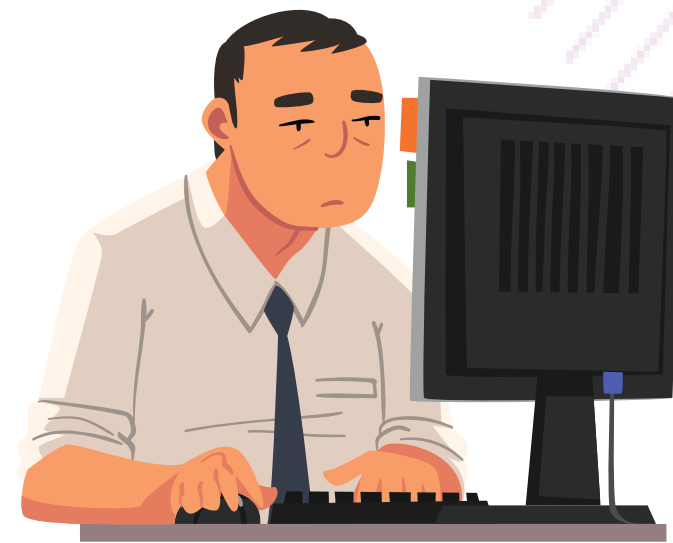
Autori: Mărginaș Patricia-Oana
Cauni Florina-Ana

*"Pe oasele înălbite și pe ruinele multor civilizații stau scrise aceste vorbe: **PREA TÂRZIU.**"*
Martin Luther King Jr.



Tipuri de procrastinare

- Procrastinarea activă



- 2. Procrastinarea pasivă



Stadiile procrastinării

- Falsa securitate



- Lenea



- Scuzele



- Amânarea



- Criza



Cauzele procrastinării

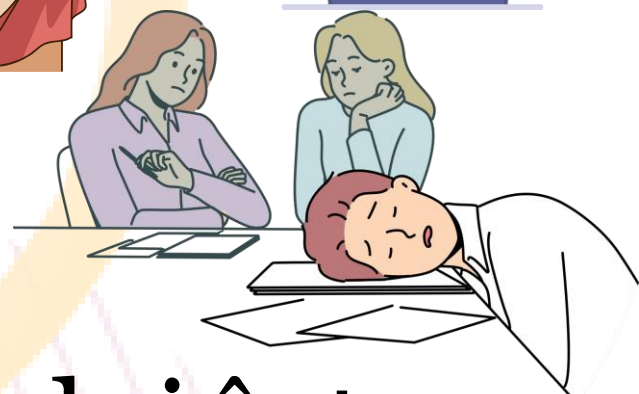
- Perfecționism



- Lipsa clarității



- Lipsa motivației



- Organizarea timpului într-un mod ineficient

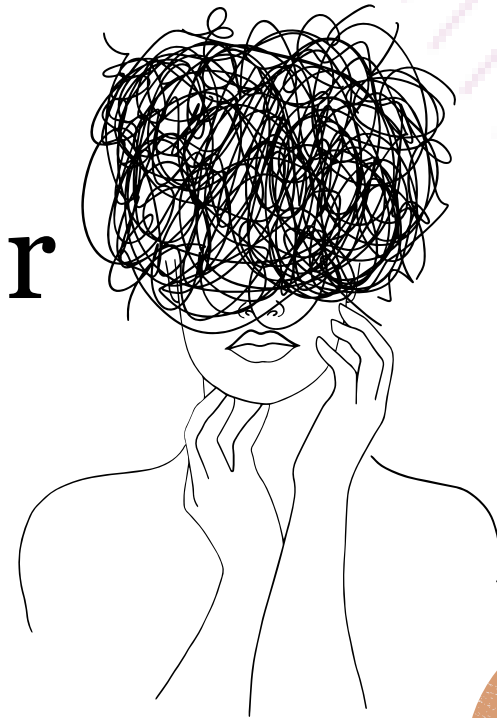


- Frica de a eșua



Efectele procrastinării

- Percepția negativă a sinelui
- Pierderea oportunităților
- Regret
- Productivitatea scăzută
- Nivel de stres ridicat



Cum să depășim procrastinarea XGEN^{R&D}

- Creează obiective clare
- Să știi DE CE
- Creează un termen limită
- Împarte sarcinile
- Intră în mintea potrivită
- Elimină distragerile
- Ai încredere în tine



„Rețineți: întotdeauna există o cale spre mai bine, oricât de mărunte vi s-ar părea câștigurile de etapă. Cu cât reușiți să recunoașteți progresele subtile pe care le faceți în atingerea scopurilor propuse, cu atât veți avea mai mari șanse ca încrederea în voi să crească. Succesul duce la succes.”

Piers Steel 

