

Procrastinación

Objetivo General: Explicar el concepto de procrastinación, sus causas y consecuencias en el ámbito laboral y personal. De igual manera proporcionar a los participantes las herramientas adecuadas para generar hábitos positivos y estrategias para lograr objetivos y metas en los tiempo adecuados, teniendo como principal aliado la gestión óptima del tiempo.

Duración: 20 horas.

Temario

Módulo I. Procrastinación ¿Qué es?

- Dejar la vida para después.
- La importancia de tener un objetivo

Módulo II. El perfeccionismo como obstáculo

- Intolerancia al fracaso
- Intolerancia al a frustración
- Síndrome del impostor
- Necesidad de control
- ¿Exceso de confianza en uno mismo?
- Miedo al cambio
- Miedo al éxito
- El hábito de trabajar en urgencia
- Las excusas

Módulo III. Proactividad y reactividad

-Lenguaje proactivo vs lenguaje reactivo

Distinguir lo urgente de lo importante

Módulo IV. Estrategias para combatir la procrastinación

-Establecer metas SMART

-Administración del tiempo

-Vencer las distracciones

-Crear rutinas

-Estrategia Seinfeld

-Establecer recompensas

-Regla 80/20

Módulo IV. Autoestima y compromiso personal

- Procastinación, dejando mi vida para después
- Amor propio
- Escalera de la autoestima
- El compromiso personal
- Congruencia con uno mismo.

¡Gracias!