

„Aufschieberitis überwinden!“

Freitag, 10.5., 24.5. und 28.6. (3 Termine) von 9.00 - 12.00 Uhr

Aufschieberitis, das Hinauszögern unangenehmer, aber wichtiger Aktivitäten, ist weit verbreitet und einer der wichtigsten Zeit- und Energiefresser.

Im Studium führt *Aufschieberitis* beispielsweise dazu, dass:

- sehr spät mit der Prüfungsvorbereitung begonnen wird
- Abgabetermine nicht eingehalten werden
- das Studieren zunehmend stressiger wird und auch andere Lebensbereiche beeinträchtigt werden
- das eigene Leistungsvermögen nicht ausgeschöpft wird

Das muss nicht sein!

Im Workshop werden bewährte Strategien und Techniken – basierend auf erprobten Techniken und Erkenntnissen der kognitiven Psychologie vermittelt, um aus dem Kreislauf von Hinauszögern und Frustrationen auszubrechen.

Dabei werden folgende Fragen beantwortet und die Umsetzung praktisch eingeübt:

Effiziente Selbstmotivation – auf welche Weise finde ich meine optimale Motivation?

Selbstmanagement – welche Techniken sind für mich am Besten geeignet?

Überwinden von Blockaden – wie zähme ich meinen inneren Schweinhund?

Der Workshop findet an 3 Terminen statt, in denen individuell passende Erledigungs-Strategien eingeübt werden.

Zum Trainer:

Christof Schuster ist Diplompsychologe, internat. Supervisor für REVT und seit Jahren als Trainer und Coach tätig. Schwerpunkt seiner Seminartätigkeiten sind folgende Themen: *Effizientes Lernen, Abbau von Effizienzblockaden und Potenzialentwicklung.*

Hier kannst du dich für den Workshop anmelden:

workshopanmeldung.kombi@ph-ludwigsburg.de