

# PROKRASTINATION ADE- ICH MACHE ES JETZT!

*Wer kennt das nicht, viele To-dos, Wichtiges, Dringendes und Sonstiges was es im Arbeitsalltag zu erledigen gibt. Jetzt heißt es rangehen und tun – aber stattdessen gibt es gerne viel anderes zu erledigen. Wir schieben bis auf den letzten Drücker. Wie Sie vom Aufschieben ins Tun kommen, erfahren Sie im Vortrag.*

Wann haben Sie das letzte Mal etwas verschoben, weil Sie gerade keine Lust hatten oder Ihnen die Aufgabe zu komplex und groß vorkam?

Vielleicht gab es auch Selbstzweifel, ob Sie genügend Kompetenz zur Erfüllung der Aufgabe besitzen?

Der Vortrag zielt darauf ab, die möglichen Ursachen der Aufschieberitis zu reflektieren und zwischen der Gewohnheit und der pathologischen Störung zu differenzieren.

Folgende Fragen können dabei im Fokus stehen:

- Wie erkenne ich, dass ich prokrastiniere, und was kann ich dann tun?
- Welche Strategien stehen mir zur Verfügung?

## Nutzen

In Form eines Impulsvortrags werden Hintergründe der Prokrastination vorgestellt und besprochen. Tipps zur Reflexion, sowie alltagstaugliche Strategien unterstützen dabei, das gelernte Verhalten im Alltag zu verändern. In der Anwendung entstehen dadurch neue Routinen im Umgang mit dem auf die „lange Bank schieben.“

## Ablauf

Beim Online-Vortrag erhalten die Teilnehmenden vorab einen Einwahllink und können sich live dazu schalten. Während des Vortrags ist die Interaktion mit dem/ der Moderator/in in bestimmten Zeitblöcken möglich, z.B. um Fragen zu stellen.

Der/die Referent/in nutzt verschiedene Medien zur Veranschaulichung der Inhalte.

## Schnelle Fakten

- **Zielgruppe:** Mitarbeitende im Homeoffice und/oder im Unternehmen
- **Dauer:** Live-Online-Vortrag mit 45-60 Minuten
- **Teilnehmerzahl:** 5-50 Teilnehmende
- **Technische Anforderungen:** Internetfähiges Endgerät mit Lautsprechern
- **Systemanforderungen:** aktuelle Browser (z.B. Microsoft Edge, Google Chrome, Mozilla Firefox), aktueller Adobe Reader, E-Mailaccount
- **Software:** Microsoft Teams oder Software des Kunden ist im Vorfeld installiert oder kann per Browser genutzt werden.
- **Anmeldung:** Für die Anmeldung ist eine E-Mail-Adresse erforderlich.
- **Datenschutz:** E-Mail-Adressen werden nach dem Online-Vortrag gelöscht.
- **Mitschnitte:** Die Aufnahme oder das Anfertigen der Inhalte ist nicht gestattet.