

# Vaincre la procrastination

"Après tout, si je ne le fais pas aujourd'hui, je le ferai (peut-être) demain..."



## Public concerné :

Toute entreprise, tout professionnel et leur représentant (conjoint, salarié)



## Objectifs

A l'issue de la formation, le ou la participant(e) sera en mesure de :

- Comprendre notre position face à ce mécanisme ;
- Arrêter de remettre au lendemain ;
- Apprendre à se fixer des objectifs atteignables.



## Programme

- **Comprendre le phénomène de procrastination**  
La procrastination est un comportement humain qui est souvent confondu avec la paresse. Dans le langage de tous les jours, les personnes utilisent des termes comme : remettre à plus tard, repousser, retarder, reporter et attendre à la dernière minute.
- **Identifier les causes possibles nous poussant à procrastiner**
  - Des objectifs pas ou peu définis ;
  - Un défaut de gestion du temps ;
  - Se sentir dépassé(e) ;
  - L'anxiété.
- **Les conséquences liées à la procrastination**
  - Accentuation du stress, qui peut devenir néfaste pour la santé ;
  - Développement d'émotions négatives, telles que l'impatience ;
  - L'agressivité ou la culpabilité.
- **S'appuyer sur des méthodes et astuces pour ne plus reporter systématiquement**



## Pré-requis :

Pas de pré-requis spécifique demandé




## Période :

De Janvier à Avril 2024  
Préinscription avant le **30/11/2023**



## Lieu :

- Chenôve (21)
- Besançon (25)
- Vienne (38)
- Auxerre (89)
- En distanciel 



## Horaires :

9h00 à 12h30  
13h30 à 17h00  
**Durée** : 1 journée (7 heures)



## Tarifs : 200 € HT

**VIVEA** : Finançable à 100% sous réserve d'acceptation de la demande de prise en charge **OCAPIAT, FIFPL, FAFCEA**  
Prise en charge possible selon l'organisme financeur



## Intervenant :

**Emmanuel DELAITE**  
Docteur en science de l'information et de la communication,  
Consultant formateur

