

Самодисциплина. Две основные составляющие самодисциплины — продуктивность и эффективность. В сутках только 24 часа. Если вычесть время, отведенное на сон, останется продуктивное время.

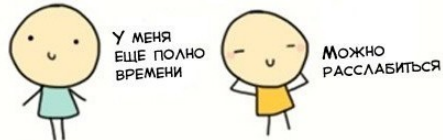
Продуктивность измеряется тем, сколько процентов времени мы тратим на действия, соответствующие нашему личному видению. Регулярный сон, тайм-менеджмент и позитивные навыки ощутимо повышают этот процент.

Эффективность — показатель того, являются ли совершаемые нами действия ключевыми, двигающими нас вперед. Сюда же относится умение расставлять приоритеты, делегировать полномочия и правильно разделять крупные задачи на меньшие части.



Составитель: педагог-психолог сектора СТПТР БГМУ Финская Т.С. Тел. 277-12-70 E-mail: / psiholog.pedagog@mail.ru

1. Ложная безопасность



2. Лень



3. Оправдания



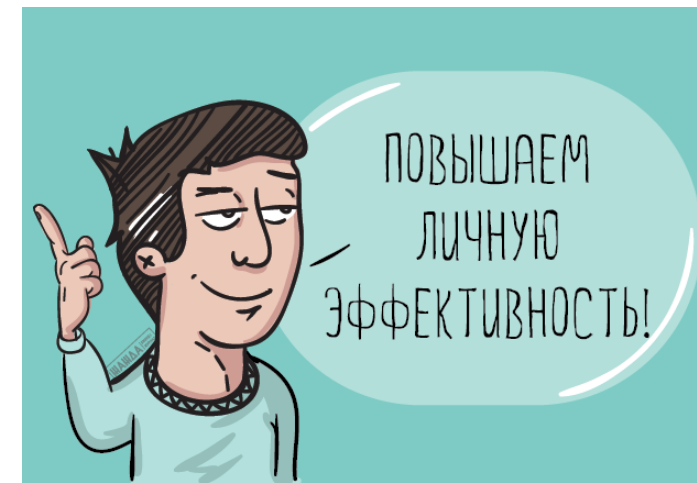
4. Самообман



5. Кризис



6. ВСЕ Снова ПОВТОРЯЕТСЯ



Точно завтра...



Завтречка...



Прокрастинация мешает учиться?



Когда мы не можем убедить себя в неотложности выполнения необходимых или желаемых задач, это означает, что мы **прокрастинируем**. Вместо важных дел, имеющих для нас смысл, мы занимаемся чем-то несущественным: смотрим сериалы, играем в компьютерные игры, тратим время в соцсетях, едим (даже если не голодны), делаем повторную уборку, бесцельно слоняемся по комнате или просто «плюем в потолок». Позже из-за самоупреков возникает ощущение беспомощности, вновь приводящее к ничегонеделанию

ПРОКРАСТИНАЦИЯ


Откладывание важных дел на потом.



В чём кроются причины прокрастинации?



- * **Страх** не справиться с делом. А вдруг не получится?
- * **Перфекционизм**
- * Неумение планировать свой день и расставлять приоритеты. **У вас есть план?**
- * Непонимание того, насколько бесценно **время**.
- * Бессознательное стремление запретить себе **изменить жизнь**.
- * Нежелание вырываться из **зоны комфорта**.
- * Отсутствие личной **мотивации**.
- * Отсутствие навыков **принятия решения**.
- * **Безответственность**

| | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ЗАДАЧИ: | ● ● ● ● ● ● ● ● |
| ВРЕМЯ: | □ □ □ □ □ □ □ □ |
| РЕШЕНИЯ: | □ □ □ □ □ □ □ □  |

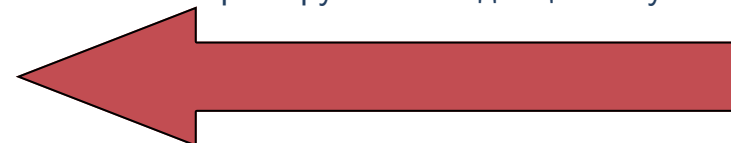
К чему приводит прокрастинация?

Прокрастинаторы чаще остальных жалуются на здоровье. Находясь под давлением «надо-надо сделать», они испытывают физическое и нервное перенапряжение. Прокрастинация вызывает у человека стресс, чувство вины, что приводит к потере продуктивности, возникновению недовольства окружающими.

Чтобы победить прокрастинацию, нужно увеличить мотивацию для решения каждой задачи, которую хочется отложить.

Для этого нужно:

- Увидеть свои слабые и сильные стороны;
- Сделать задание более приятным;
- Ставьте цели;
- Блокируйте отвлекающие факторы;
- Зарядиться оптимизмом и поверить в успех;
- Тренируйте самодисциплину!



Выяснить причину прокрастинации и бороться с ней!