



EL ARTE DE POSTERGAR, CLAVES PARA NO PROCRASTINAR (CURSO ON LINE EN DIRECTO)

Madrid 23 de marzo de 2021

Procrastinar es una forma de evadir, usando otras actividades como refugio para no enfrentar una responsabilidad, una acción o una decisión que debemos tomar. Posponer o aplazar tareas, deberes y responsabilidades por otras actividades que nos resultan más gratificantes pero que son irrelevantes.

No posponer aquellas tareas que menos te gustan, tiene consecuencias positivas como:

Te sientes mejor contigo mismo al observar que has sido capaz de completarla con éxito.

Se reduce la acumulación de trabajo Retrasar continuamente tus obligaciones, provoca que tu lista de tareas pendientes no pare de crecer. Cuando te enfrentas a tus tareas y las concluyes a tiempo, el trabajo deja de acumularse.

“La procrastinación es un problema de regulación de emociones, no un problema de gestión de tiempo”.

Disminuye tu nivel de estrés Ver cómo las tareas se acumulan y tener la sensación de no terminar nunca las actividades pendientes puede llegar a provocar estrés y ansiedad.

Objetivos

Este taller aportará a los asistentes una aproximación muy práctica a través de los siguientes objetivos específicos:

- a. Aprender qué es procrastinación.
- b. Cuáles son las razones por las que posponemos una tarea.
- c. Qué emociones están involucradas.
- d. Qué beneficios estás obteniendo para continuar procrastinando.
- e. Realizar ejercicios prácticos para elegir el que más nos conviene.

A quién se dirige

Todos los profesionales de las organizaciones, sea cual sea su categoría y función, tanto los que tengan tareas de gestión o administración; como si su actividad es la atención a otras personas en los ámbitos social, educativo, atención y cuidado a la dependencia o sanitario.

Metodología

El programa se imparte en **modalidad virtual en directo** por profesores con gran experiencia profesional y en la docencia de esta materia.

Este curso tendrá una **metodología muy práctica y experiencial** basada en el entrenamiento y la muestra en directo en el taller de cómo realizar los diferentes ejercicios; con el objetivo de que los asistentes puedan integrar el conocimiento y las destrezas practicadas en este taller, en sus competencias personales y profesionales.

Fecha y Duración

Se impartirá en modo on line, el próximo día **23 de marzo** de **9.30 a 11.30 h** (con un breve descanso).

Precio

El curso tiene un coste de **55 €**. A partir del segundo inscrito del mismo centro o entidad y para ex alumnos del Instituto de Formación Acrescere se aplicará un descuento del 10 %.

Por cada inscripción solo tendrá derecho de asistencia una única persona.

El precio incluye:

- Asistencia y participación en el Taller.
- Obtención de los materiales que se compartan.
- Certificado personal de asistencia emitido por el Instituto de Formación Acrescere

INFORMACIÓN DE CONTACTO

Germán Martínez

91 579 14 70

institutoformacion@fundacionacrescere.org

www.fundacionacrescere.org

1. **Introducción.** Diferentes perspectivas sobre procrastinación.

2. **Qué es procrastinación.**

- Aprender qué es procrastinación y el origen.
- Cuáles son las razones/factores por los cuáles posponemos una tarea.
- Descubriremos qué tipo de persona eres para gestionar la procrastinación.
- Qué emociones están involucradas.
- Qué beneficios estás obteniendo para continuar procrastinando.

3. **Interacción mente y cuerpo**

Multitud de ejercicios prácticos para elegir el que más nos conviene, teniendo en cuenta la tarea, personalidad, emoción y situación.

4. **Cierre y qué te llevas**

Profesorado

D^a Concha Hidalgo Esteban. Licenciada en psicología. Máster en psicoterapia, coaching, neurociencia y EMDR. Mentora y supervisora de profesionales de la psicología y el coaching. Formadora en diferentes escuelas de negocio y en universidades. Colaboradora de la Fundación Acrescere. Con más de 25 años de experiencia como psicóloga clínica, coach y formadora, en temas como: habilidades directivas comunicación, liderazgo, procrastinación, credibilidad, gestión eficaz del tiempo, resiliencia, gestión de emociones, cohesión de equipos etc.

Procedimiento de inscripción

Plazas limitadas. Por las características de este taller, las plazas son muy limitadas. La reserva de plaza se hará por riguroso orden de llegada pinchando en el link "*Boletín de inscripción*" y enviándolo tras haberlo cumplimentado con los datos del alumno. Se confirmará por correo electrónico la inscripción al mismo.

Una vez notificada la reserva de plaza deberá mandarnos, antes del inicio del taller, copia de la transferencia o ingreso bancario al correo electrónico institutoformacion@fundacionacrescere.org.

Se recuerda que la plaza únicamente estará garantizada si el pago es realizado antes de la fecha de la celebración del curso.

Política de Cancelación y Devolución

Las cancelaciones deberán ser comunicadas por escrito.

Si se comunica la cancelación hasta 3 días laborables antes del inicio del curso, se devolverá el importe íntegro de la inscripción.

En caso de no cancelar o hacerlo fuera de plazo no se reembolsará el importe de la inscripción pero se admite la sustitución de su plaza por otra persona de su entidad. El cambio se podrá realizar hasta un día antes de la celebración del curso.

En el caso de que la Fundación cancelara la acción formativa, se reembolsará la totalidad del importe de la inscripción.