Ministero dell'Università e della Ricerca

PRO-BEN

SUPERARE LA PROCRASTINAZIONE E DIVENTARE PIÙ PRODUTTIVI CON UN MIGLIORE TIME MANAGEMENT

con la prof.ssa Barbara Barcaccia
Psicologa e Psicoterapeuta
insegna Psicologia Clinica e gestione dello stress
presso l'Università degli Studi Roma Tre

Workshop gratuito dedicato a studenti e studentesse

La procrastinazione sistematica è una grande fonte di stress.
Ma perché rimandiamo? Spesso lo facciamo perché riteniamo che il compito da svolgere sia incredibilmente difficile, noioso, spiacevole; proviamo emozioni negative al solo pensiero di "metterci al lavoro", e la procrastinazione diventa un modo per cercare di evitare queste emozioni.

In questo workshop verranno affrontate le motivazioni principali per cui si tende a rimandare, e le **strategie per superare la procrastinazione**.
Infine, saranno fornite alcune indicazioni per una più efficace **gestione del tempo.**

24 MARZO 2025
ORE 11.30-13.30
Aula 16
Scuola di Economia e Studi Aziendali
Via Silvio D'Amico, 77

Roma Tre