



# COME SUPERARE LA PROCRASTINAZIONE E GESTIRE MEGLIO IL TEMPO

con la **dott.ssa Barbara Barcaccia**

Psicologa e Psicoterapeuta cognitivo-comportamentale,  
Dottoranda di ricerca e Docente di "Psicologia clinica e  
gestione dello stress" presso l'Università Roma Tre

**Workshop gratuito  
dedicato a studenti e studentesse**

## Perché si rimanda?

Tra i motivi principali per cui si tende a procrastinare c'è il tentativo di gestire il **disagio emotivo**.

Durante il workshop:

- verranno affrontate le **motivazioni** principali per cui si tende a rimandare
- verranno illustrate le **strategie** per superare la procrastinazione
- sarà proposto un **modello di gestione efficace del tempo** per evitare lo stress

**16 DICEMBRE 2024**

**ORE 12:00-13:30**

**Aula Sergio Musmeci**

**Dipartimento di Architettura**

**Via Aldo Manuzio, 68L - Roma**

