



*MARI CORRÊA*

# *Como vencer a procrastinação*

“*Você sabe o que deve fazer e não é capaz de fazer. É uma **lacuna** entre intenção e ação.*”



# *Procrastinação*

*MÁ GESTÃO DO TEMPO*

*MULTITAREFAS*

*ANSIEDADE*

*MEDO*

*MENTALIDADE AUTODESTRUTIVA*

*AUTOSSABOTAGEM*

*INSEGURANÇA*

*FALTA DE FOCO*

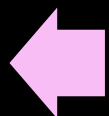
*ZONA DE CONFORTO*



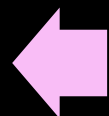
# *Pensamento reverso*

→ A-B-C-D

Ambicionar



Batalhar

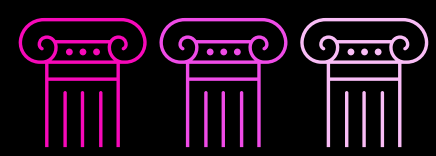


Conquistar

**DESTINO!**



PROCRASTINAÇÃO



# *Pilares da mudança*





# *Pilar da **cognição***

## *TOMADA DE DECISÕES*

*Conhecimento*

*Aprendizado*

*Percepção*

**VOCÊ DECIDE SE QUER SAIR OU CONTINUAR NA ZONA DE CONFORTO**



# *Pilar das competências*

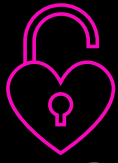
## *HABILIDADE*

*Destreza  
Capacidade  
Aptidão*

## *DESEMPENHO*

*Comportamento  
Rendimento  
Eficiência*

**PODE TER RELAÇÃO COM A EXPERIÊNCIA DE VIDA DE CADA INDIVÍDUO**



# Pilar da *afetividade*

*CONFIANÇA*  
*Segurança*

*AUTOCONCEITO E*  
*SOCIALIZAÇÃO*  
*CULTURAL*  
*Autovalor*

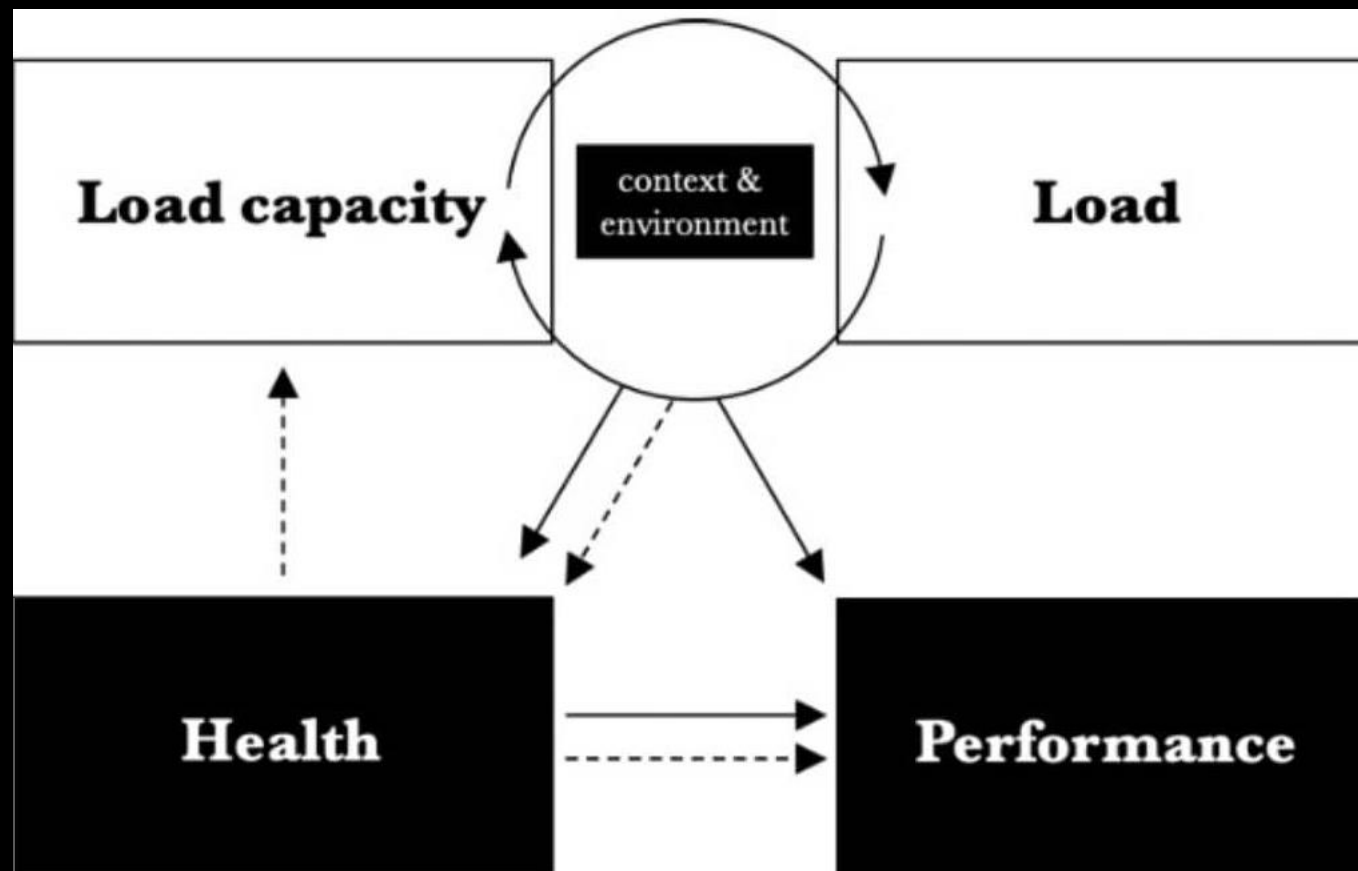
*SENTIMENTOS E*  
*EMOÇÕES*  
*Representatividade*

**INFLUÊNCIA DE FATORES INTERNOS E EXTERNOS**



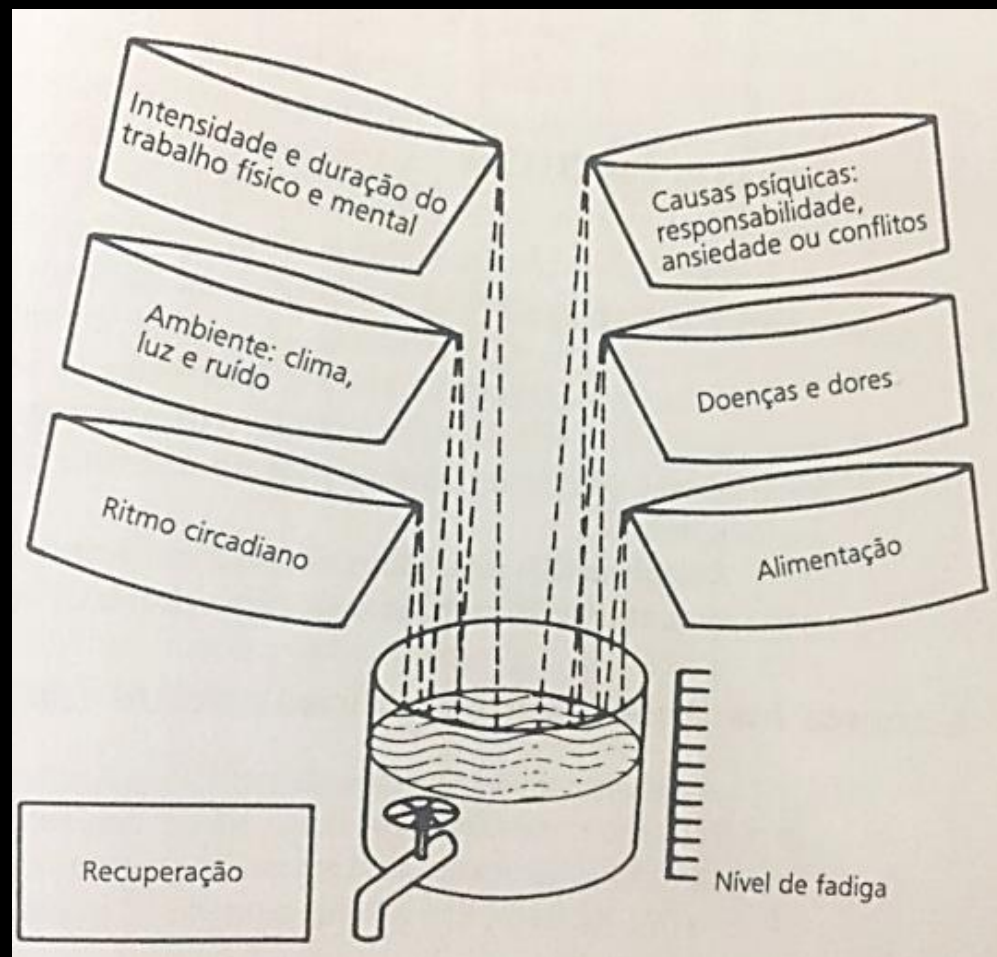


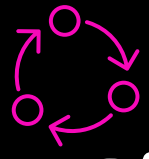
# Modelo de Gestão – *Capacidade x Demanda*



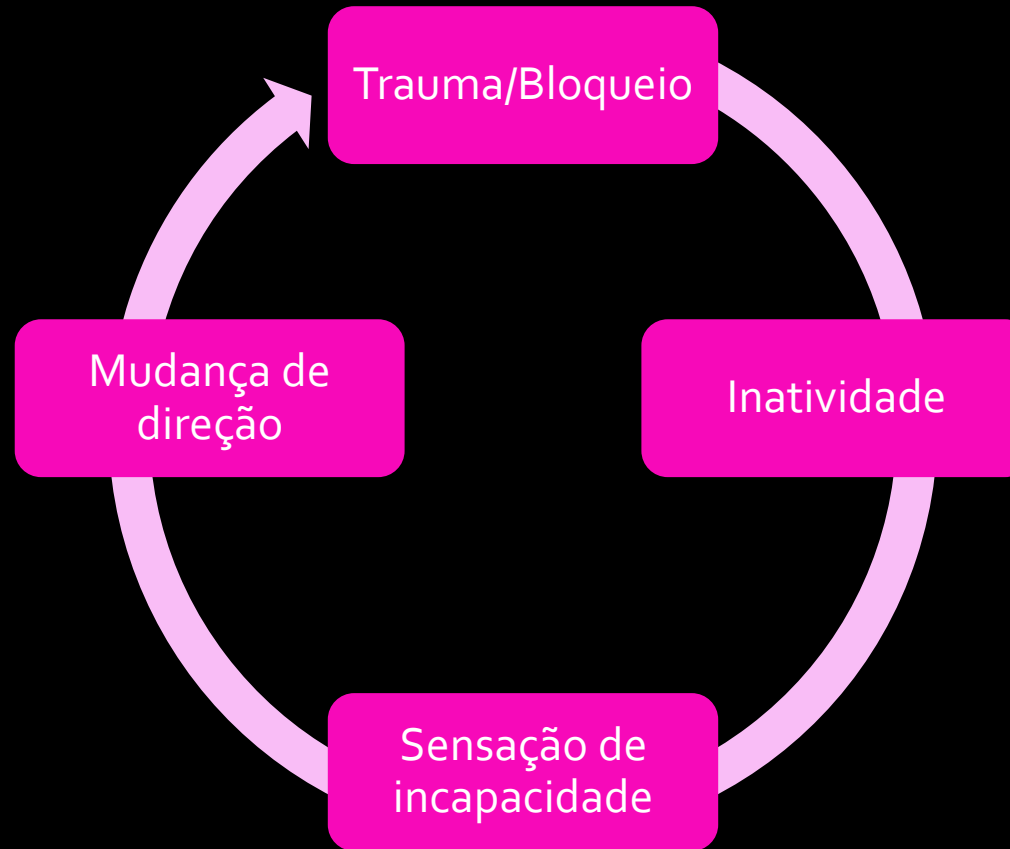


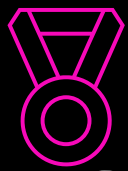
# Caldeirão da *fadiga*





# Ciclo da *estagnação*





# Como vencer a *procrastinação*

1 *Desejo de mudança/tomada de decisão*

2 *Identificar e eliminar traumas/bloqueios*

3 *Ressignificação*

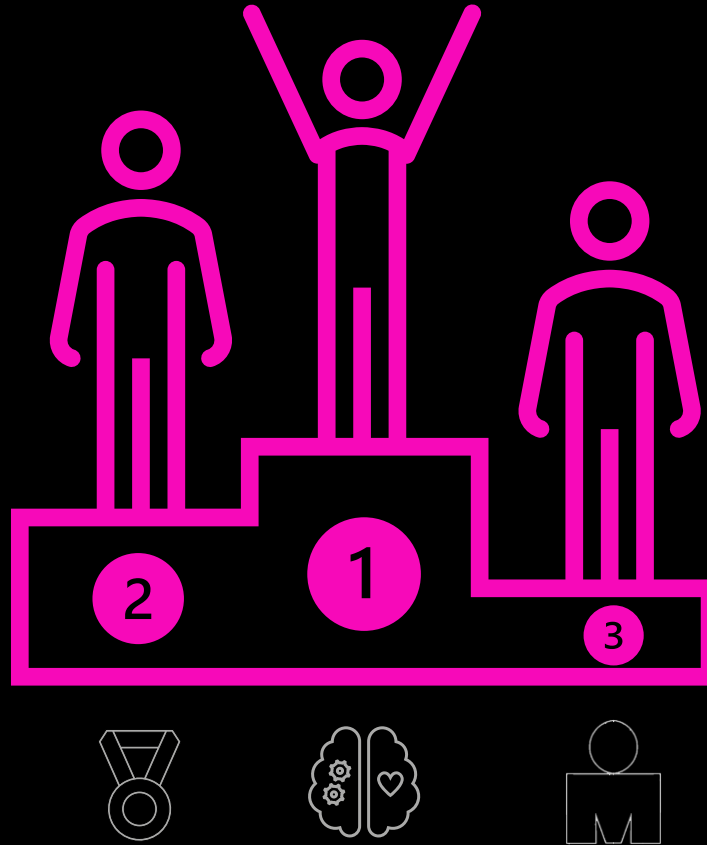
5 *Competências técnicas*

4 *Ambiente*

6 *Equilíbrio interno x externo*



# Diferentes *amuletos*



“

*Quanto maior for a  
**pausa** entre o pensar e  
o treino, maior será a  
chance de  
procrastinar.*

”