



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

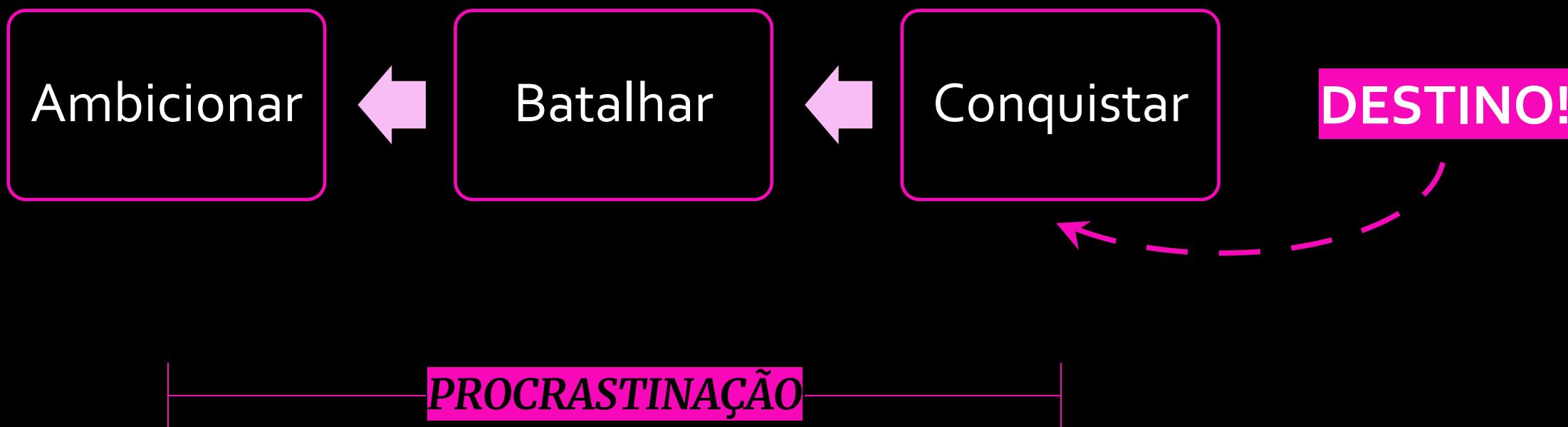
FALTA DE FOCO

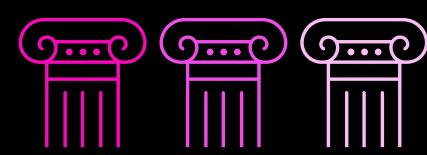
ZONA DE CONFORTO



Pensamento *reverso*

→A-B-C-D←





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

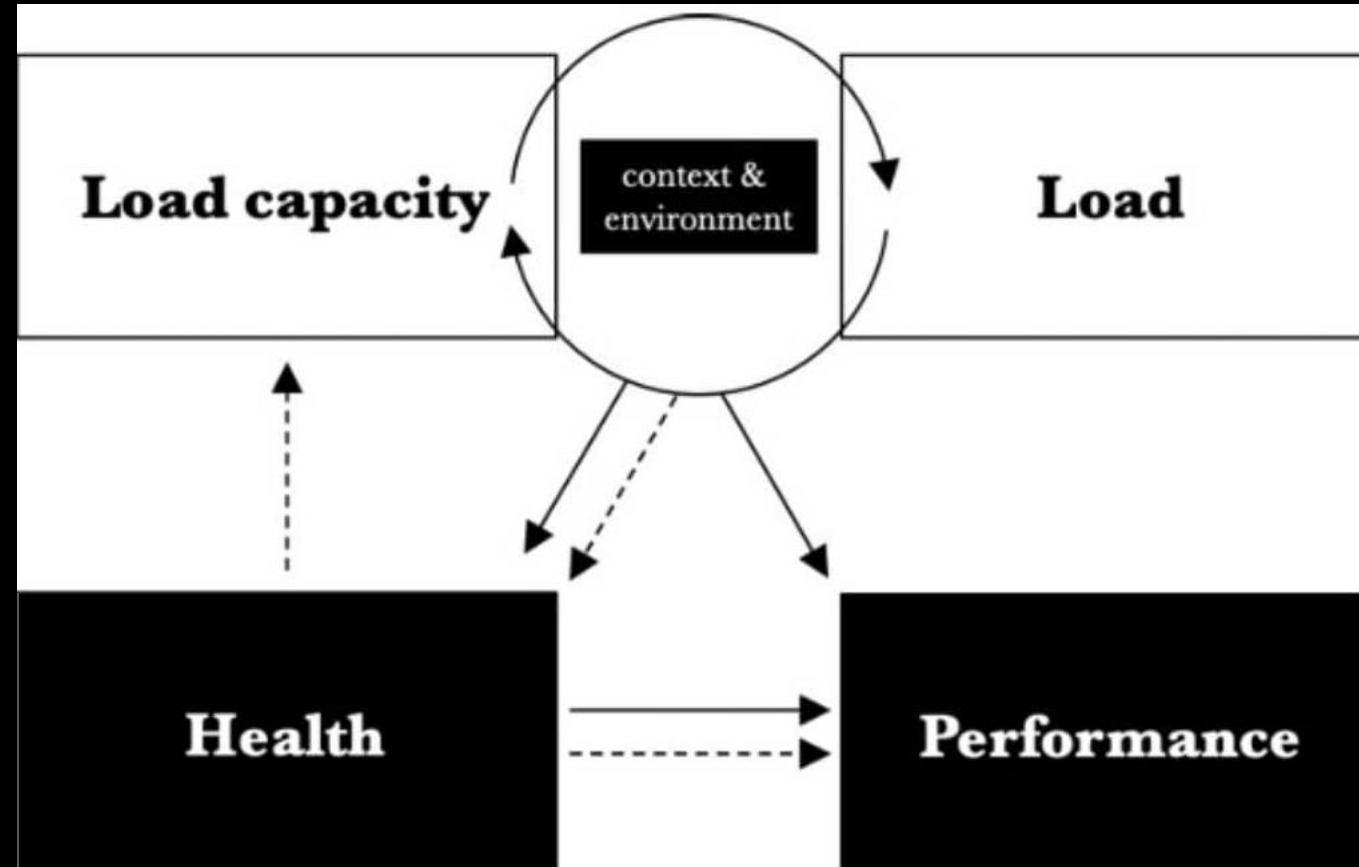
**AUTOCONCEITO E
SOCIALIZAÇÃO
CULTURAL**
Autovalor

**SENTIMENTOS E
EMOÇÕES**
Representatividade

INFLUÊNCIA DE FATORES INTERNOS E EXTERNOS

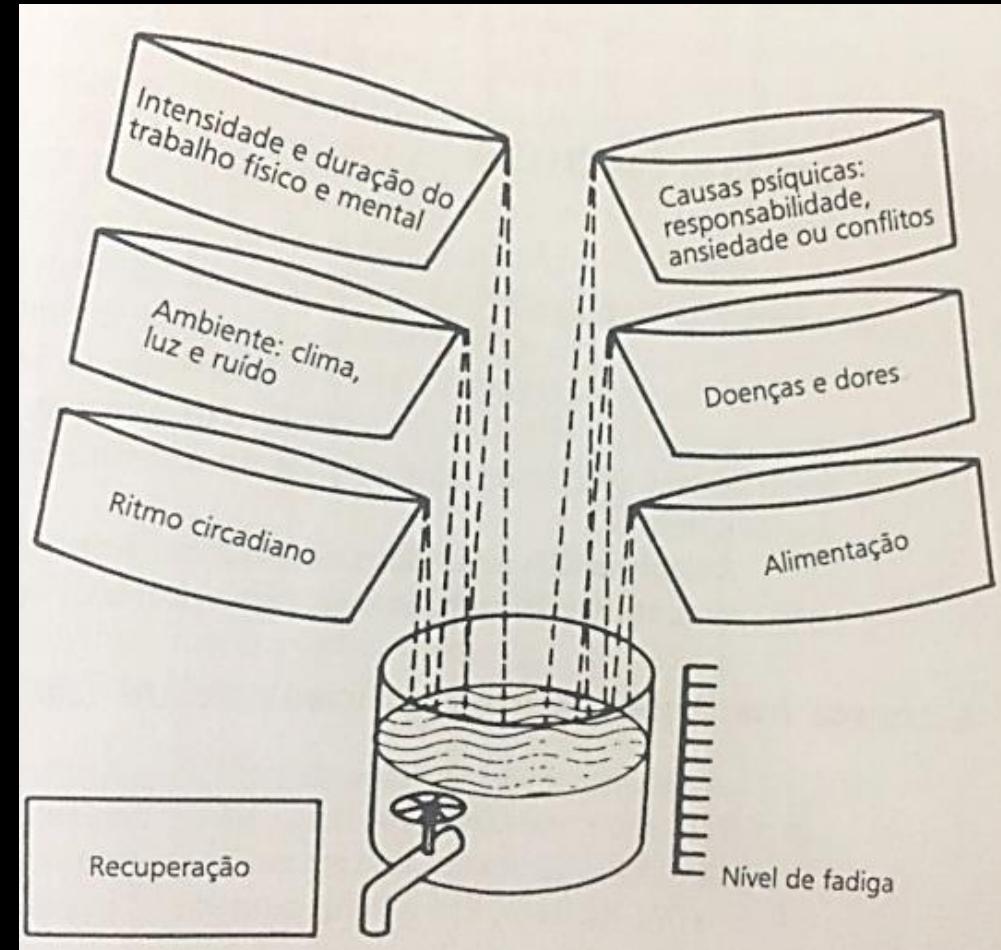


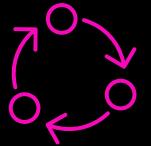
Modelo de Gestão – Capacidade x Demanda



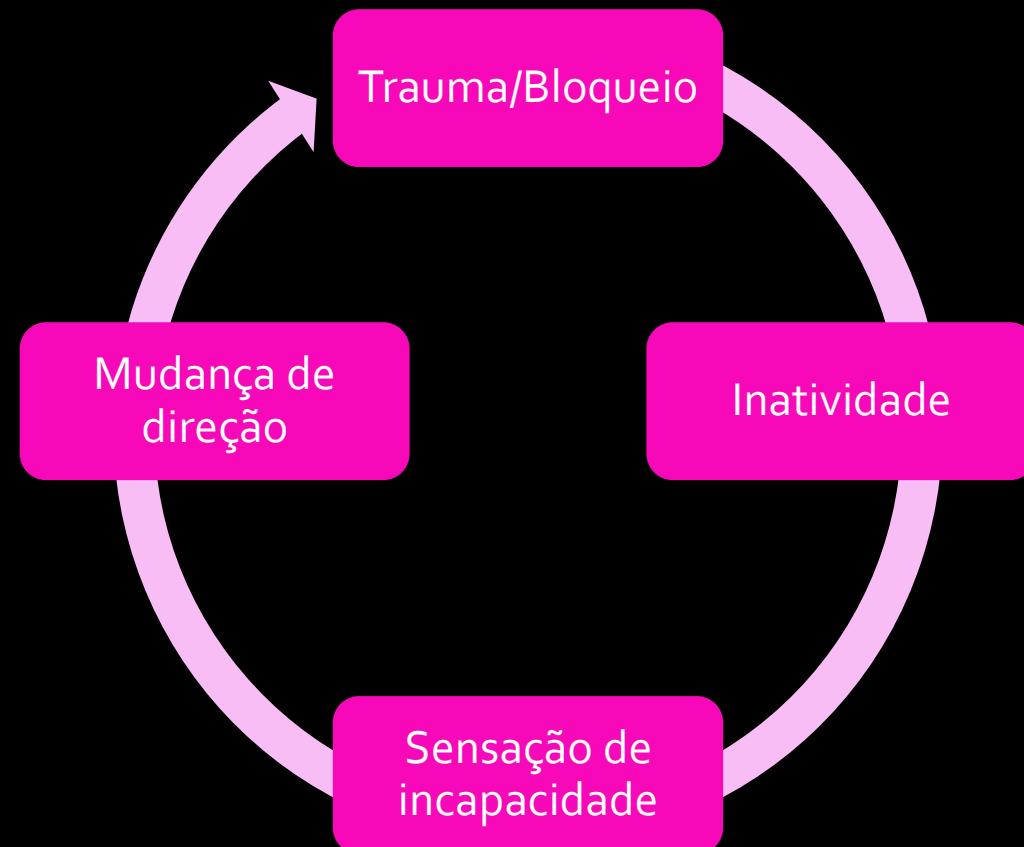


Caldeirão da fadiga





Ciclo da estagnação





Como vencer a *procrastinação*

1 *Desejo de mudança/tomada de decisão*

2 *Identificar e eliminar traumas/bloqueios*

3 *Ressignificação*

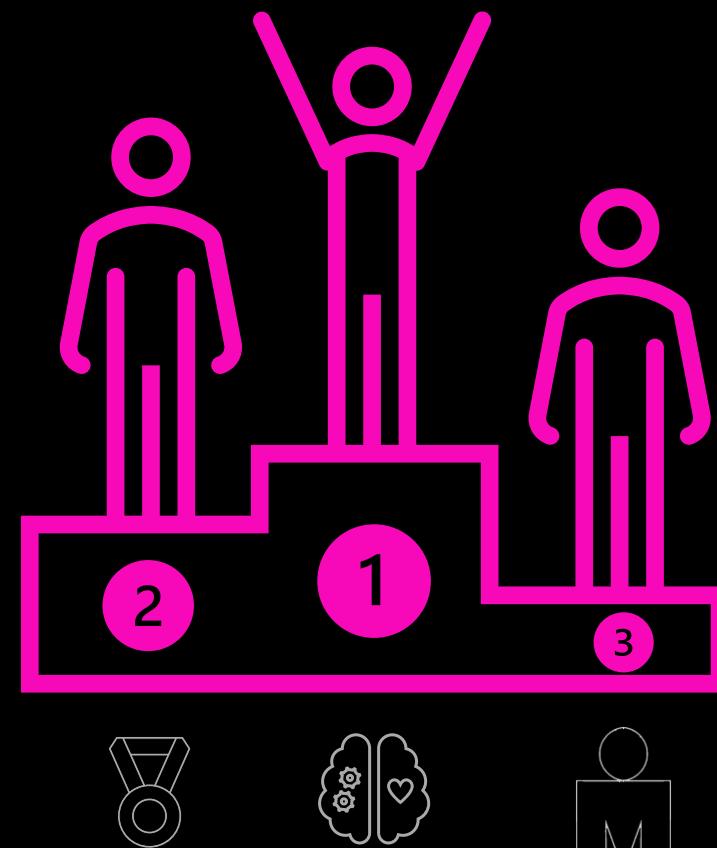
5 *Competências técnicas*

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.*

”