
Горизонт прекрасного далека
Море отговорок
Остров шопинга
Побережье неоконченных дел
Торнадо дедлайна
Долина интернета
Река незнания
Город перекусов
Опушка мемчиков
Район «Завтречко»
Горы искушений
Диванный край
Залив кофе-брейков
Волна сериалов
Чудовище «А вдруг не получится?»

Прокрастинация (откладывание дела «на потом»)



Случалось ли вам когда-нибудь делать что угодно, но только не работу?

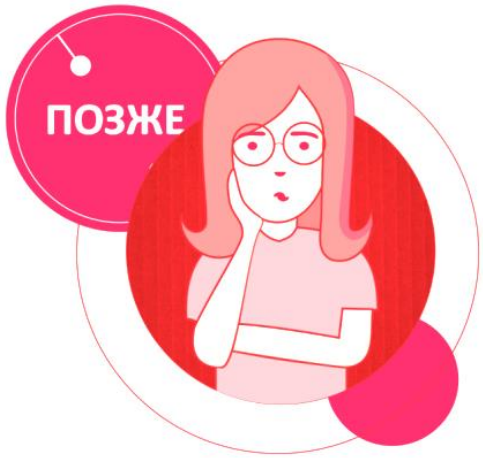
Лазить в социальных сетях, читать блоги, проверять почту, точить карандаш, пить кофе, смотреть в окно, играть в компьютерные игры…

Словом, откладывать работу всеми мыслимыми и немыслимыми способами, убеждая себя, что еще минутка, – и вы вновь займетесь делом. Это и есть прокрастинация.

ПРОКРАСТИНАЦИЯ

PRO - «НА» KRASTINUS – «ЗАВТРА»
Принадлежащий завтрашнему дню(лат.)

Это добровольное, иррациональное откладывание намеченных действий, не взирая на то, что это дорого обойдется или возымеет негативный эффект для личности.

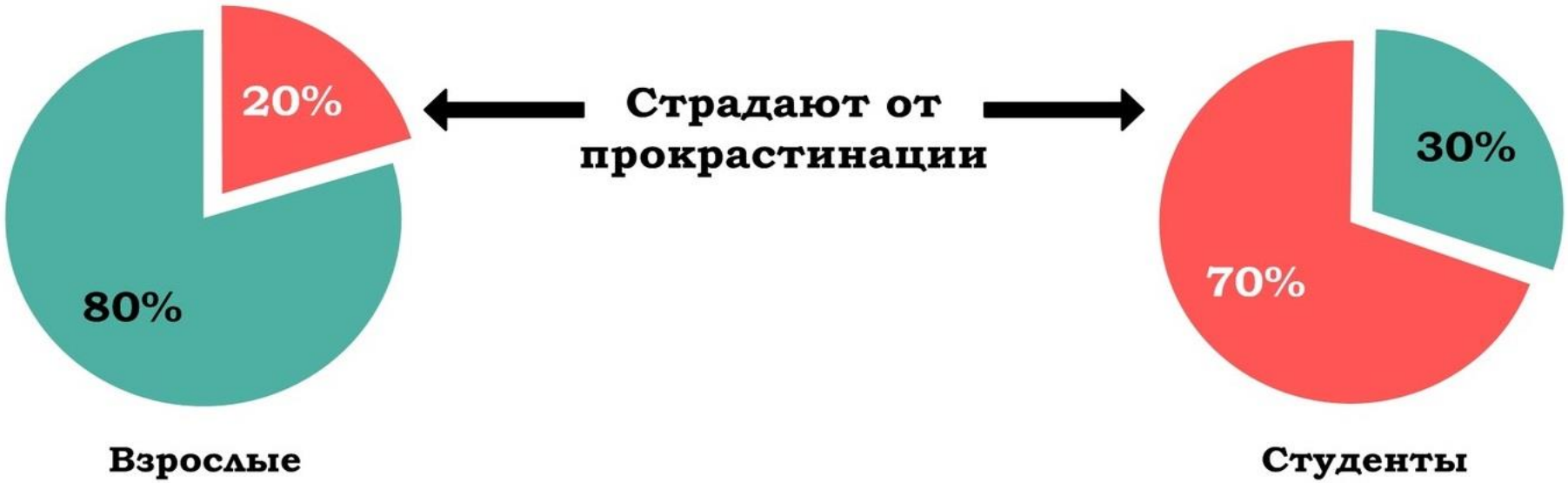


Прокрастинация вредна, она:

- **ограничивает** потенциал ,
- **понижает** моральный дух,
- **приводит** к тревожности.

Прокрастинация в той или иной мере свойственна практически всем.

Установлено, что сильной прокрастинацией страдает до 20 % взрослого населения, а доля студентов, подверженных прокрастинации достигает 70 %.



Признаки прокрастинации



Прокрастинация и лень

Это совершенно разные понятия.

Первая – это активный процесс. Игнорируется неприятная, но более важная задача, в пользу более приятной или более простой.



Но уступка этому импульсу может иметь серьезные последствия:

- чувство вины или стыда,
- снижение производительности,
- отказ от достижения наших целей.



Лень же предполагает апатию и нежелание действовать, а также отсутствие беспокойства по любому поводу.



Причины возникновения

Неуверенность в себе, заниженная самооценка - тратить энергию на заведомо провальный проект бессмысленно.

Стремление к идеалу, перфекционизм – лучше отказаться от намеченного, так как идеально все равно не получится.

Ограничивающие убеждения и страхи - подсознательное избегание успеха из-за боязни быть замеченным, а также страх потерпеть неудачу.

Независимый нрав - саботаж исполнения обязательств из духа противодействия, демонстрация своей уникальности.

Отсутствие мотивации - чем меньше вознаграждение ожидается по завершении дела, тем большее прокрастинация и наоборот.

Неумение правильно расставлять приоритеты.

Неорганизованность - отсутствие навыка грамотно распределять время.

Я должен
написать отчет...

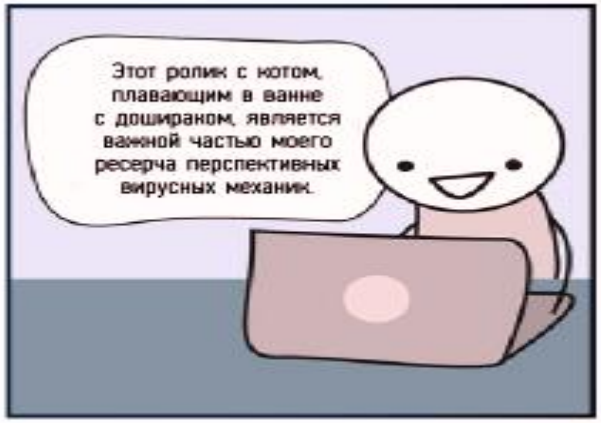
...Я не люблю
писать отчеты,
поэтому...

...Я думаю, мне нужно
вычистить кухню...

...Не смотря на то,
что у меня и
так много дел...

...Я так несчастен
из-за этого отчета,
что мне нужно написать...

Популярные прокрастинаторы



СММщик



Перекусыватель



Геймер



Сериаломан



Делегирующий



Бессмертный

Наиболее подвержены прокрастинации импульсивные люди. Их энтузиазм похож на спичку: резко вспыхивает, а затем быстро угасает. Результат: масса не доведенных до ума дел.

Начальник - подчиненный

Начальник / Подчиненный	Прокрастинатор	Перфекционист	Лентяй
Прокрастинатор	Застой	Острый конфликт	Гармония
Перфекционист	Деградация	Переработка / сверхурочные	Сильная деградация
Лентяй	Всегда есть на кого свалить	Конфликт	Государственная компания

Способы борьбы

Первый шаг к преодолению прокрастинации - признание того, что вы ею страдаете.

Совет: 15 минут честно работаешь над задачей. Прозвенел будильник – свободен на 5 минут. Затем снова возвращаешься к работе на 15 минут, и снова 5 минут перерыва (удовольствия).

Так чередуя работу и любимое занятие, ты сможешь самоорганизоваться и достигнуть неплохих результатов.

Планирование

- Ведите список дел.

Все знают о его важности, н
все равно не ведут - в голове в
прекрасно запоминается.

Дело не столько в памяти,
сколько в осознанности.

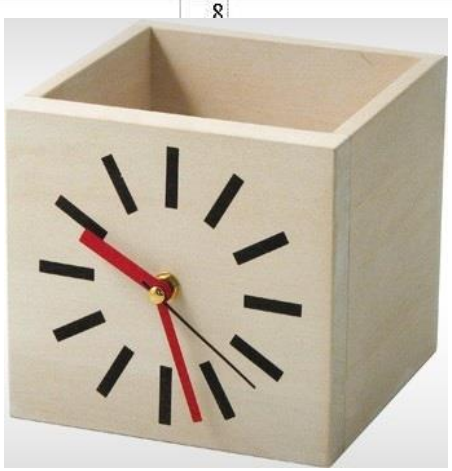
Лист бумаги постоянно
напоминает об обязанностях,
мысли в голове имеют свойстве
меняться сотни раз в день.

- Применяйте матрицу Эйзенхауэра.
- Овладейте искусством тайм-менеджмента.

Ежедневное планирование дел

1 марта 2017 года

	Срочные важные дела		Важные, менее срочные
1	Закончить работу над проектом к 11 часам	1	Пройти тренинг по…
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	
	Срочные, менее важные дела		**Не особо срочные и важные**
1	Найти информацию по теме…	1	Позвонить другу
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
6		6	
7		7	
8		8	



Матрица Эйзенхауэра - четыре блока

по критериям срочности и важности

Категория	Характеристика	Что делать
Не срочные, но важные	Наиболее существенные дела, которые откладываются чаще всего. Это жизненные ориентиры человека. Все, что делается, должно быть направлено на их выполнение.	Установить для себя фильтр: для чего я это делаю. Например, я изучаю право, чтобы стать профессионалом и подняться по карьере. Обязательно включать в этот блок время на отдых для восполнения сил и энергии.
Срочные и важные	Это неотложные ситуации, такие как авария, пульпит, последний срок и т. п.	Как правило, эти дела выполняются сразу.
Срочные, но не важные	Дела, которые невозможно отложить, но которые никак не влияют на жизнь. Например, юбилей сотрудника, уборка, мытье посуды.	От них не всегда возможно отказаться, но при необходимости выбор в пользу предыдущих категорий должен осуществляться легко и без принуждения.
Несрочные и неважные	Ежедневные задачи, которые почти не отражаются на качестве жизни, но при этом на них уходит время. Например, длительные разговоры с родственниками, интернет-серфинг и прочее.	На эти дела можно отвлекаться в те моменты, когда человеку необходима передышка, чтобы определить, по какому вектору двигаться дальше.

Книги о природе прокрастинации

1. «Не откладывай на потом: либо сейчас, либо — слишком поздно!», Т. Хокинс.
2. «Максимальная концентрация. Как сохранить эффективность в эпоху клипового мышления», Л. Д. Палладино.
3. «Легкий способ перестать откладывать дела на потом», Н. Фьоре.
4. «Нет прокрастинации!», Л. Бабаута.
5. «Меньше, но лучше. Работать надо не 12 часов, а головой», М. Бьяуго, Д. Милн.

Марк Твен говорил:

«Если с утра съесть гадкую лягушку, то остаток дня обещает быть замечательным».

То есть нужно начинать день с самых трудных задач, чтобы вечером спокойно посидеть за компьютером