

Workshop Prokrastination

Prokrastination überwinden: Vom Aufschieben zum Umsetzen



Fällt es dir schwer, deine Zeit so zu planen, dass du Arbeiten termingerecht abgeben kannst und Referate vorbereitet sind? Verschiebst du wichtige Aufgaben? Vielleicht kannst du die Freizeit nicht geniessen, weil dich ein schlechtes Gewissen plagt? Im Workshop an der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern werden Techniken im Umgang mit «Aufschieberitis» vermittelt.

Wann: Montag, 11. November 2024 um 18h bis 19:30h

Wo: Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern, Sentimatt 1, 6003 Luzern, Raum SE 133

Workshopleitung: Dr. phil. Sibylle Matter, Fachpsychologin für Psychotherapie, FSP

Anmeldung via info@pblu.ch