

## Workshop mit anschliessender Unterstützung bei der Umsetzung Prokrastination überwinden: Vom Aufschieben zum Handeln



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 Einstiegsworkshop an der Psychologischen Beratungsstelle Campus Luzern werden Techniken im Umgang mit «Aufschieberitis» vermittelt. Im Anschluss finden zwei weitere einstündige Onlinetermine statt, im Rahmen derer du dich mit den anderen Teilnehmenden und der Workshopleitung über Erfolge und Hürden bei der Umsetzung der besprochenen Strategien austauschen kannst.

### **Einstiegsworkshop:**

**Wann:** Dienstag, 04.04.2023 um 18h bis 19:30h

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

### **Onlinetermine zur Unterstützung bei der Umsetzung:**

**Wann:** Donnerstag, 27. April 18h bis 19h und Montag, 22. Mai 18h bis 19h

**Die Onlinetermine können nach Bedarf wahrgenommen werden**

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

**Anmeldung via [info@pblu.ch](mailto:info@pblu.ch)**