

## Workshop

### 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 werden Techniken gegen die «Aufschieberitis» vermittelt.

**Wann:** Donnerstag, 20.10.2022 18h bis 19:30h

**Wo:** Psychologische Beratungsstelle Campus Luzern, Sentimatt 1, 6003 Luzern, Raum SE 131

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

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