

克服拖延：行動導向的生活策略

拖延會降低生產力，並拖慢個人與職業的成長步伐。本課程將幫助學員了解拖延的根本原因，並提供可執行的策略來克服拖延。學習如何建立動能、提升專注力，並妥善安排任務的優先順序，以更高效率達成目標。

探索實用技巧，擺脫低效習慣、掌控干擾，並培養目標導向的日常工作方式。透過運用這些策略，學員將發掘自身潛力，提高生產力，並邁向更具目標性、行動導向的人生。

學習目標

- 了解拖延背後的心理機制，並識別常見的觸發因素
- 辨識個人的拖延模式及其對身心健康的影響
- 運用可行的策略克服拖延，並培養行動導向的生活方式

課程大綱

導論 – 拖延迷思

- 理解拖延的普遍性及其影響
- 定義拖延，並探討其對情緒的影響
- 破解關於拖延的常見迷思

認識拖延 – 知己知彼

- 探索不同類型的拖延者
- 理解與拖延相關的情緒
- 活動：具象化你的拖延行為

行動導向的生活策略 – 擺脫停滯，邁向行動

- 重新賦予任務意義
- 練習自我同理
- 將任務拆解為較小且可掌控的步驟
- 規劃任務，減少干擾
- 養成規律行動以建立動能