

KURSUSE PEALKIRI	VIITAMISEST VABAKS
Lööklause	Prokrastineerimine pole laiskus – tule ja saa teada, mis selle taga tegelikult on ning astu esimene samm õppimaks looma oma toetav rutiin.
Kursuse õppe eesmärk	• Mõista prokrastineerimise põhjuseid ja selle mõju • Õppida tuvastama isiklikke edasilükkamise mustreid • Omandada praktilisi tehnikaid harjumuste muutmiseks • Arendada oskusi efektiivseks ajahalduseks ja eesmärkide seadmiseks
Oodatav tulemus osaleja jaoks	Teadmised (Remembering): • Osaleja teab peamisi prokrastineerimise põhjuseid ja sellega seotud mõjusid. Mõistmine (Understanding): • Osaleja mõistab, kuidas prokrastineerimine mõjutab tema igapäevaelu ja eesmärkide saavutamist. • Mõistab seoseid edasilükkamis ja stressi vahel Rakendamine (Applying): • Osaleja oskab rakendada vähemalt kahte praktilist tehnikat edasilükkamise vähendamiseks. Analüüs (Analyzing): • Osaleja analüüsib oma tüüpilisi prokrastineerimise mustreid ning tuvastab nende vallandajad. Süntees (Creating): • Osaleja loob ühe lihtsa tegevuse või harjumuse, mis aitab tal järjepidevalt vähendada prokrastineerimist (nt igahommikune 5-minutiline päevaplaani koostamine). Hindamine (Evaluating): • Osaleja hindab, millised strateegiad töötavad tema jaoks kõige paremini ja miks.
Aeg (kuupäevad ja kell):	15. september 2025, kell 14:00–17:00 29. september 2025, kell 14:00–17:00 13. oktoober 2025, kell 14:00–17:00
Kestvus (ak kokku)	3x3 akh

Koht	ZOOM
Koolitajad:	Merily Mägi, Külli Sädeme
Eelregistreerimine:	E-post: info@taastumiskool.ee Telefon: 55511891 LINK (Kersti)
Teemad :	
<i>Kohtumine 1</i>	Prokrastineerimise olemus. Psühholoogilised ja käitumuslikud põhjused. Aktiivne vs passiivne viivitamine. Kuidas viivitamine mõjutab meie produktiivsust ja vaimset tervist? Praktiline harjutus:Tuvasta oma viivitamise mustrid. Tööleht 1:Minu edasilükkamise päästikud. Eesmärkide kaardistamine
<i>Kohtumine 2</i>	Eelmise tunni refleksioon. Prokrastineerimist toetavad uskumused. Tööleht 2 – uskumuste kardistamine. Strateegiad prokrastineerimise vähendamiseks. Motivatsioonitehnikad. Prioriteetide seadmine. Tõhusad meetodid (ajablokk, 2-minuti reegel, Pomodoro tehnika, 5-mminuti reegel, "Eatthat frog" meetod, mikroeasmärgid).
<i>Kohtumine 3</i>	Pikaajaline muutus, püsiv motivatsioon. Harjumuste kujundamine ja ankrud. Kuidas säilitada uusi harjumusi? Tööleht 3 – Isikliku tegevuskava koostamine. SMART eesmärgid vs emotsionaalsed eesmärgid. "Kui-juhtub-siis" plaanid. Motivatsiooni hoidmine(tüübid, premeerimissüsteem,tugi)
<i>Kohtumine 4</i>	
Maksumus	