

KURSUSE PEALKIRI	VIIVITAMISEST VABAKS
Kursuse õppe eesmärk	Aidata osalejatel mõista prokrastineerimist ehk oluliste tegevuste edasilükkamist ning uurida, mis seda isiklikus kogemuses käivitab ja alal hoiab. Suurendada teadlikkust viivitamisega seotud mõtetest, tunnetest, vajadustest ja käitumismustritest. Pakkuda hinnanguvabas ja turvalises keskkonnas võimalust jagada kogemusi ning õppida iseenda ja teiste tähelepanekutest. Katsetada väikeseid praktilisi võtteid, mis aitavad keerulise tegevusega alustada ja takistustega toime tulla. Käsitleda ka enesejuhtimist ja aja planeerimist toetavate vahenditena, mitte viivitamise ainsa lahendusena.
Oodatav tulemus osaleja jaoks	Osaleja mõistab paremini, mis on prokrastineerimine ja mille poolest see erineb tavalisest puhkamisest või teadlikust edasilükkamisest. Osaleja oskab märgata enda viivitamisega seotud olukordi, mõtteid, tundeid ja võimalikke käivitajaid. Osaleja on uurinud, millist lühiajalist kasu viivitaminne annab ning milliseid raskusi see pikemas plaanis kaasa võib tuua. Osaleja on saanud katsetada vähemalt mõnda väikest ja jõukohast viisi tegevusega alustamiseks või takistuse ületamiseks. Osalejal on esmane isiklik plaan, kuidas märgatud mustritega edaspidi toime tulla.
Kestvus (ak kokku)	9h
Koht	Veebikeskkonnas Zoom
Koolitajad:	Merily Mägi Külli Sädeme
Teemad :	
Kohtumine 1	Viivitamise mõistmine ja enda mustrite märkamine Mis on prokrastineerimine ja miks me olulisi tegevusi edasi lükkame? Viivitamisega seotud levinud müüdid ja enesesüüdistamine. Isiklikud kogemused ja olukorrad, kus viivitaminne tekib. Mõtted, tunded, vajadused ja võimalikud käivitajad. Turvaline kogemuste jagamine ja ühine arutelu.
Kohtumine 2	Mis hoiab viivitamist käigus? Viivitamise lühiajaline kasu ja pikaajaline mõju. Ebamugavate tunnete, ebakindluse, perfektsionismi või ebaõnnestumise hirmuga toimetulek. Vältimise nõiaringi märkamine. Kogemuslikud

	harjutused ja praktiliste strateegiate katsetamine: ülesande väiksemateks osadeks jagamine, väga väikese alguse tegemine ning enda toetamine raskel hetkel.
<i>Kohtumine 3</i>	Väikeste sammudega edasi Mis aitab mul alustada ja jätkata? Isiklikult sobivate strateegiate valimine ja katsetuste kavandamine. Keskkonna ja segajate märkamine. Aja planeerimise lihtsad võtted toetava abivahendina. Tagasilöökidesse suhtumine, enesele realistlike ootuste seadmine ning isiklik tegevusplaan. Kokkuvõtte ja kogemuste jagamine.