

PROCRASTINAÇÃO





PAULO JELIHOVSKI

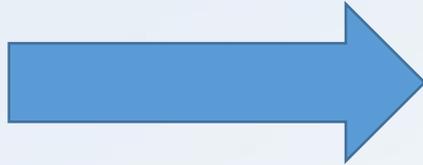
Psicólogo Graduado pela UFMG, Mestre em administração, MBA em Gestão de Projetos pela FGV, *Professional, Self and Leader Coach*, Especialista em Psicologia Organizacional e do Trabalho.

Trabalha com projetos, empreendedorismo, gestão de pessoas e transformação. É Diretor de Transformação da Abrasel Nacional, Diretor da Câmara de Comércio Minas Gerais-Israel e CEO da Infinite

**“POR QUÊ FAZER HOJE SE EU POSSO
FAZER AMANHÃ?”**

- Ato de prolongar ou adiar uma tarefa, muitas vezes alegando questões irrealis
- Diferente da preguiça. Procrastinador quer fazer a tarefa
- Ausência de prazer
- Má gestão do tempo
- Sentimentos ligados à ansiedade e culpa

O QUE SE PASSA NA NOSSA MENTE?

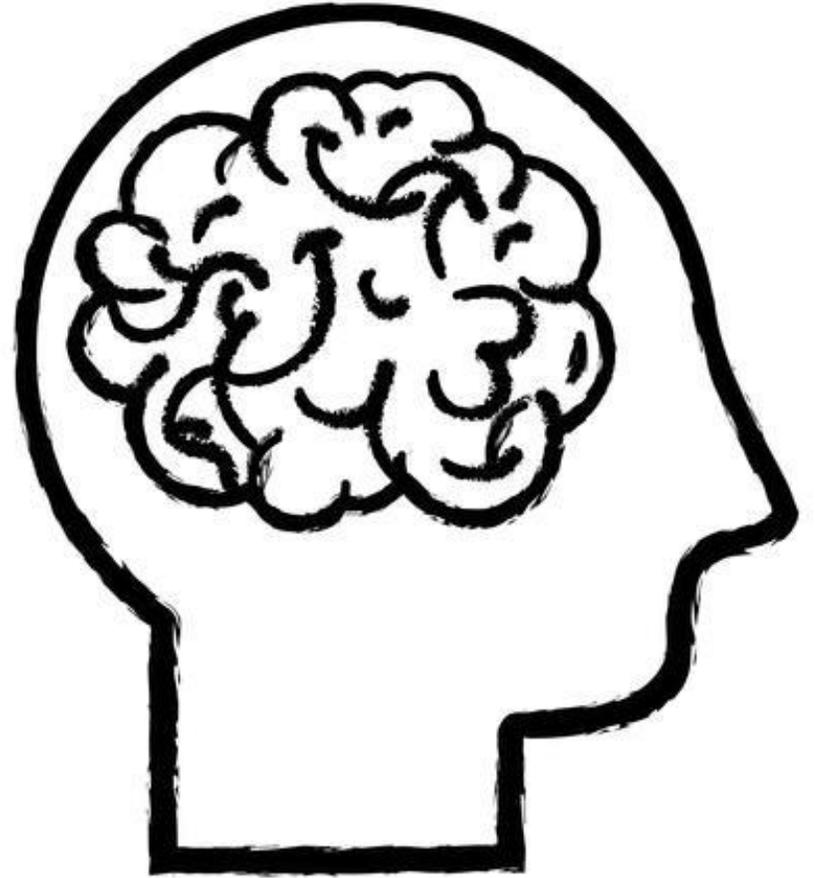


O QUE SE PASSA NA NOSSA MENTE?



ADIAR A DOR, FÉ NO FUTURO

Nosso cérebro tem o modo econômico



HABITOS

MUDAR A NOSSA ESSÊNCIA

POR QUE ADIAR?

Desafio de vida: vencer pequenos estímulos punitivos de curto prazo em troca de uma grande recompensa de longo prazo



AUTOCONHECIMENTO



AUTOGESTÃO

IDENTIFIQUE O HÁBITO

Converse consigo mesmo

- **Quando eu inicio esse hábito? Quais estímulos estão associados a ele?**
- **O que eu ganho de recompensa ao fazê-lo?**
- **O quanto de controle eu tenho sobre esse hábito? Ele me parece ser compulsivo?**
- **Eu preciso de ajuda para mudar o hábito?**

Quebrar a lógica construída

- Reflexão: por que eu vou fazer isso mesmo? O que eu ganho?
- Criar rotina alternativa: fazer algo diferente ao hábito estabelecido que te gere uma nova recompensa

**SUBSTITUA O
HÁBITO**

Foco: substituir é difícil. Os sabotadores estão por aí

A MENTE ANTIFRÁGIL



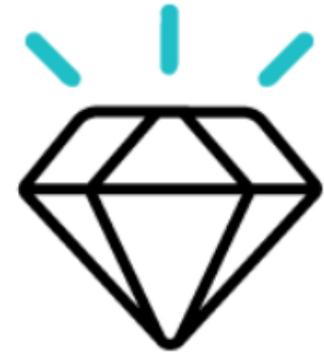
Fragile

Damaged by
disorder



Robust

Resilient to
disorder



Antifragile

Benefits from
disorder

OBRIGADO

PAULO JELIHOVSCHI

CEO

31 992 052 300

