



odredite do 3 cilja kojima ćete se posvetiti i zanemarite ostale



definirajte podciljeve i odredite im rokove



uklonite sve što ometa pažnju u prostoru (na računalu koristite aplikacije za blokiranje stranica)



radite neometano na jednom zadatku u intervalima od 25 minuta (pomodoro tehnika)



nagradite se za uspjeh, ustrajte i kad ne ide sve po planu, budite blagi prema sebi



planirajte vrijeme za zabavu



brinite o svojim osnovnim potrebama (prehrana, san, tjelovježba)



(P)ostanite **aktivni**: mali pomak bolji je od čekanja!

Povećavanjem motivacije smanjuje se prokrastinacija.



Studentsko savjetovalište



Trg kneza Višeslava 9/II. kat



savjetovaliste@unizd.hr

[www.unizd.hr/savjetovaliste](http://www.unizd.hr/savjetovaliste)



0800 200 199 ili  
023 200 820



radnim danom od 9 do 15 sati



/StudentskoSavjetovalisteUNIZD



/studsavunizd



**Prokrastinacija**  
(iracionalno odgađanje obaveza)



Na povećanje motivacije utječu očekivanje i vrijednost koju pridajemo aktivnosti. Sklonost ka izbjegavanju i teškoće s odgađanjem trenutne ugone povećavaju prokrastinaciju.

Što više znamo o prokrastinaciji lakše ćemo smanjiti njezinu pojavu. Manjak kvalitetnog slobodnog vremena, napetost i nezadovoljstvo česte su **posljedice prokrastinacije.**

Vještine upravljanja vremenom, organizacija i motivacija važne su za smanjenje prokrastinacije, no najvažnija je regulacija emocija.

Donosimo vam nekoliko savjeta nadajući se da će vam pomoći.



- 
- ne čekajte trenutak posebne inspiracije, provedite određeno vrijeme radeći
  - lakše se posvetiti konkretnim nego apstraktnim zadacima, zato velike zadatke razdijelite u manje i pridajte im rokove
  - suočite se sa strahom
  - odredite unaprijed vrijeme za učenje/rad
  - ako osjećate krivnju oprostite sebi
  - razvijajte rutinu, ako do sada niste, činite to postepeno i budite strpljivi sa sobom, za razvoj navika treba vremena i snage
  - postavite realna očekivanja
  - sjetite se vrijednosti zadatka ili mu dodajte vrijednost nagradom
  - pripremite unaprijed sve potrebno za rad
  - procijenite koliko vam je vremena potrebno za manje zadatke i obavite ih odmah ili prvom prilikom
  - planirajte kvalitetno slobodno vrijeme kojemu se unaprijed možete radovati
  - **otклонite ono što vas ometa i učinite to odbojnim**
- Ako trebate dodatnu pomoć zatražite ju bez oklijevanja.

