



**X** JAK NA  
PROKRASTINACI I.—II.

Seznámíme se s teorií dobré pohody, která popisuje 5 oblastí, které mají vliv na spokojený život a úzce souvisí s naší motivací.

- Jak předejít prokrastinaci, nerozhodnosti a odkládání
- Jak si rozvrhnout a naplánovat čas
- Odpočinek a hospodaření s energií

**STŘEDY**

**17.00—20.00 h**

**1/12, 8/12**

**Lektor: Ing. Lukáš Kučera**

**Pro studenty ČVUT. Zdarma.**

**kontakty**

**Registrace nutná : [www.cips.cvut.cz/akce](http://www.cips.cvut.cz/akce)**

**Více informací : [seminare@cips.cvut.cz](mailto:seminare@cips.cvut.cz)**

**CIPS — Studentský dům,**

**Bechyňova 3, Praha 6, Dejvice**

**[www.cips.cvut.cz](http://www.cips.cvut.cz)**

** FB CIPS ČVUT**