Töölönlahdenkatu 4, 00100, Helsinki

1.9.2023 perjantai

# 1.9.2023 perjantai

## 18:00-19:00 Kirjanjulkistamistilaisuus: Prokrastinaatio - Aloittamisen vaikeus ja miten se voitetaan

Asioiden lykkääminen eli prokrastinaatio aiheuttaa stressiä, ja sen taustalla voi olla esimerkiksi epäonnistumisen pelkoa tai täydellisyyden tavoittelua. Tässä tilaisuudessa uutuuskirjan kirjoittaja, psykologi Minna Miao kertoo aloittamisen vaikeuden syistä ja seurauksista. Tule kuulemaan käytännöllisiä ja kannustavia vinkkejä prokrastinaation helpottamiseen.