



# Як перестати відкладати і почати діяти

Практичний вебінар про подолання прокрастинації

**Юлія Корнійчук**

Head of Accounting

в аутстафінговій компанії Pharmbills

Член Ради засновників GOODWILL.Club

60 хвилин, які змінять ваш підхід до справ

# Чому ця тема **актуальна?**

*"Чи знайоме вам відчуття, коли важливі справи відкладаються на потім?"*

 **Прокрастинація – це не лінь!**

Це часто захисна реакція організму, яку можна і потрібно подолати.

Сьогодні ми розберемося з наукової точки зору, чому це відбувається і як з цим боротися.

# Мета нашого вебінару

- ✓ Зрозуміти справжні причини прокрастинації
- ✓ Отримати робочі інструменти для подолання
- ✓ Навчитися будувати стратегію та ставити цілі
- ✓ Почати діяти вже сьогодні!



Бонус: Анонс практичного челенджу для закріплення результатів

# Прокрастинація ≠ Лінь



Це складніший механізм

Наш мозок намагається захистити нас від стресу, невизначеності та можливих невдач

# 5 справжніх причин прокрастинації



## Страх невідомого

Боїмося не впоратися або  
що результат не буде  
ідеальним



## Перфекціонізм

"Краще зробити хоч як-  
небудь, ніж не зробити  
взагалі"



## Відсутність чіткості

Якщо завдання  
незрозуміле, мозок не знає,  
з чого почати



## Вигорання

Іноді ми просто не бачимо  
сенсу або виснажені



## Відволікаючі фактори

Сучасний світ перенасичений інформацією

# Вплив прокрастинації на **ЖИТТЯ**



## Цілі

Недосягнуті мрії



## Стосунки

Втрачена довіра



## Фінанси

Упущені можливості



## Самооцінка

Постійне почуття провини

# Стратегія – наш компас



*"Без стратегії ми як корабель без керма"*

## Як побудувати якісну стратегію?

- ✓ **Навіщо?** – Розуміння своїх цінностей та справжніх бажань
- ✓ **Візія** – Якою ти бачиш себе через 1-3-5 років?
- ✓ **Напрямок** – Рухатися не просто, а в правильному напрямку

# Від стратегії до цілей

"Зі стратегії народжуються цілі"

Цілі – це конкретні, вимірювані етапи на шляху до нашої візії



Велику мету варто розбивати на менші підцілі, а ті – на найдрібніші кроки



# SMART цілі

9 / 15

**S - Specific**

Конкретна

**M - Measurable**

Вимірювана

**A - Achievable**

Досяжна

**R - Relevant**

Актуальна

**T - Time-bound**

Обмежена в часі

# Інструменти проти прокрастинації

10 / 15



## Правило 2 хвилин

Якщо щось займає менше  
2 хвилин – зроби це  
негайно!



## Метод Помідоро

25 хвилин фокусу + 5  
хвилин перерви



## "З'їсти жабу"

Роби найскладніше  
завдання вранці



## Маленькі кроки

Великі зміни починаються  
з маленьких кроків

# Формування звичок

## Принцип "Атомних звичок" (Джеймс Клір)



**Зроби це очевидним**

Нагадувалки, планування



**Зроби це привабливим**

Пов'язуй з тим, що  
подобається



**Зроби це легким**

Мінімізуй перешкоди



**Зроби це задовільним**

Святкуй маленькі перемоги

# Челенджі – інструмент для звичок

12 / 15

## Чому челенджі працюють?



### Підтримка

Спільнота однодумців



### Структура

Чіткий план дій



### Відповідальність

Зобов'язання перед  
групою



### Гейміфікація

Процес стає цікавим

# Челендж "Годі мріяти, починай діяти!"

60 днів, що змінять усе!



Старт 3 серпня

у спільноті GOODWILL.Club

*"У кожного з нас є мрії. Але одні залишаються лише мріями,  
а інші втілюють їх у життя."*

# Що чекає на учасників?

- ✓ 60 днів структурованих завдань і мікрозвичок
- ✓ Робота з баді – підтримка та зворотний зв'язок
- ✓ Різноманітні сфери розвитку: розхламлення, звички, час, зовнішній вигляд
- ✓ Закритий Telegram-канал з підтримкою експертів
- ✓ Ведучі: Світлана Позова та Юлія Корнійчук

VIP-резиденти

Безкоштовно

Резиденти

200 грн

Нерезиденти

500 грн

# Не мрій – дій!

15 / 15

*"Якщо ти давно чекаєш «знаку», щоб почати змінювати життя — ось він."*



## Реєстрація:

[t.me/GoodWill\\_Club\\_Bot](https://t.me/GoodWill_Club_Bot)

Меню бота → Найближчі заходи → Челендж "Годі мріяти, починай діяти!"



Відскануй QR-код

Приєднатися до челенджу



Пам'ятайте: найдовша подорож починається з першого кроку!