

# "Come smettere di procrastinare", nuovo appuntamento



**Mercoledì 13 maggio alle 10**, sulla piattaforma Microsoft Teams, nuovo appuntamento con **"Prima o poi lo faccio. Come smettere di procrastinare: dall'arte del rimandare all'arte di agire"**, webinar gratuito di approfondimento sui meccanismi psicologici che innescano e mantengono la procrastinazione e sugli strumenti *evidence based* per contrastarla.

Il webinar - curato da **Maria Grazia Scopazzo**, psicologa psicoterapeuta, referente del servizio di Counseling Psicologico d'Ateneo - si rivolge agli studenti e studentesse di qualsiasi corso di studi dell'Ateneo, per aiutarli a capire come funziona la procrastinazione e insegnare **tecniche psicologiche** di gestione, al di là del semplice *time management*, per affrontare situazioni di procrastinazione patologica che bloccano il percorso universitario.

Info sul servizio di Counseling psicologico d'Ateneo possono essere richieste a [counseling.psicologico@unict.it](mailto:counseling.psicologico@unict.it) (095/7307041).

PARTECIPA

**Maggiori informazioni alla pagina:**

**<https://www.unict.it/it/ateneo/news/come-smettere-di-procrastinare-nuovo-appuntamento-0>**