

**Nome del progetto:** La procrastinazione è così negativa?

**Docente referente:** Mariaclelia Arcudi

### Sintesi:

**Rimandare azioni importanti per farne altre che non sono in cima alla lista delle priorità** è quasi sempre una conseguenza della procrastinazione. Spesso la causa non è la pigrizia, ma il sentirsi sopraffatti da un senso di inadeguatezza. Chi procrastina vive dei forti disagi che bloccano e portano a rimandare i propri impegni.

Il problema più grande è che lentamente, e senza accorgersene, questo modus operandi diventa un'abitudine permeante tutte le aree della vita, fino a riguardare anche le **relazioni sociali ed affettive**.

Tramite diverse attività pratiche, che culmineranno nella realizzazione di un video "per non dimenticare", gli studenti e le studentesse impareranno a riconoscere i propri **schemi di evitamento**. **Scopriranno di avere gli strumenti per affrontare le preoccupazioni**, capiranno che abbandonare le attività improduttive li porterà ad accettare e a gestire con maggior responsabilità le sfide quotidiane. Col tempo impareranno ad ascoltare la loro mente e a fidarsi della loro coscienza per raggiungere il **successo formativo e personale**.

Il progetto si svolgerà in **cinque incontri**, quattro di due ore e mezza e un ultimo di due ore per un totale di 12 ore. La **cadenza** sarà **settimanale** all'inizio nel **secondo quadrimestre**.

