

LE DÉCLIC

Rue du Plan 19
2000 Neuchâtel
T. +41 (0)32 721 10 93

LE NOUVEL HORIZON

Rue du Manège 19
2300 La Chaux-de-Fonds
T. +41 (0)32 913 12 69

L'OASIS

Rue du Patinage 1
2114 Fleurier
T. +41 (0)77 509 18 60

secretariat@anaap.ch

www.anaap.ch

Jeudi 3 septembre 2026 de 19h30 à 21h30

Lobby Bar

Stade de la Maladière

Esplanade - en haut des marches menant directement au stade

Rue de la Pierre-à-Mazel 10 – 2000 Neuchâtel

APPRIVOISER LA PROCRASTINATION EN REDESSINANT LES CONTOURS DE NOS TÂCHES

Présentée par Shékina Rochat

Dr en psychologie, praticienne et chercheuse dans le domaine de l'orientation

Remplir sa déclaration d'impôt, prendre rendez-vous chez le dentiste, écrire un roman, débiter un régime... Qu'il s'agisse de petites tâches que de grands projets de vie, nous remettons certaines (parfois sans cesse) au lendemain.

Cette tendance à la procrastination est largement répandue dans l'espèce humaine. Mais d'où vient-elle ? Et surtout, comment y remédier lorsque c'est nécessaire ?

Ces questions sont devenues saillantes pour Shékina Rochat alors qu'elle réalisait sa thèse de doctorat en psychologie sur la thématique motivation et se retrouvait elle-même à... procrastiner !

Cette conférence proposera un modèle pour comprendre la procrastination en général et ses manifestations dans notre quotidien, ainsi que les pistes ciblées pour la surmonter qu'elle a développé dans son ouvrage « Vaincre la procrastination » publié aux éditions Mardaga.

Pour tout public

Entrée libre, collecte à la sortie

Informations au 032 721 10 93 14h à 17h
ou par mail à l'adresse secretariat@anaap.ch
