

---

Welkom!



---

*Zoo'n Training*

---

En nu... aan de slag

Niet uitstellen,  
maar doen!

---

Zoo'n Training

---

# Programma

- Waarom we uitstellen en de gevolgen
- Jouw uitstelgedrag – speeddate
- Voorkomen van uitstelgedrag – 5,5 tips

---

# Zoo'n Training



Workshops, individuele coaching & teambuilding  
om met (nog) meer plezier te werken  
en te leven!

---

*Zoo'n Training*

---

*Vraag:*

Voelt het goed om uit te stellen?

---

*Zoo'n Training*

---

## Uitstellen is...

- ... dingen doen die je niet wilt doen.
- Of; niet de dingen doen die je eigenlijk wilt doen.
- Uitstellen is gedrag. En gedrag kun je veranderen!

---

# Uitstellen kan goed voelen

op de korte termijn...



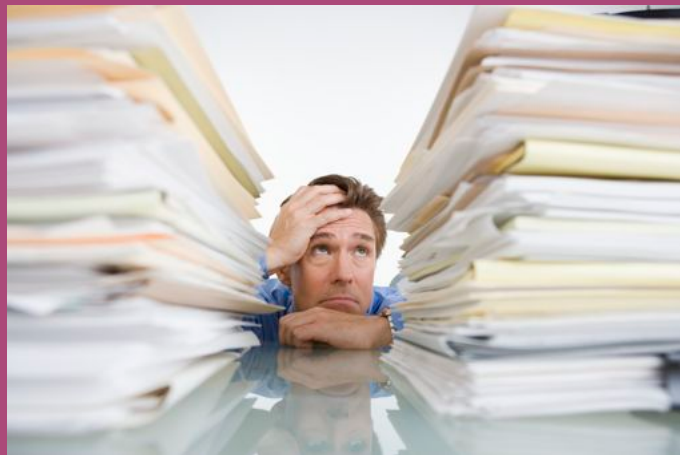
---

*Zoo'n Training*

---

# uitstel zorgt voor stress

als je maar voor je uit blijft schuiven...



---

*Zoo'n Training*

---

# Uitstelgedrag aanpakken?

bewust worden van je eigen gedrag

Welke gedachten maken dat jij niet doet wat  
je wilt doen?

---

# Speed date met jezelf

Word je bewust van je eigen denkpatronen.

Stel je eigen smoezen top drie samen.

---

# 5,5 tip om uitstelgedrag te voorkomen



---

Zoo'n Training

---

1.

Maak inzichtelijk wat je  
nog wilt doen



---

Zoo'n Training

---

2.

verzín geen úitvlucht



---

Zoo'n Training

---

## Verzin geen uitvlucht:

Stel kritische vragen aan jezelf:

- Waarom stel ik uit en pak ik het niet direct op? Wat is je angst?
- Wat levert het mij op als ik uitstel?
- Wat is het risico van mijn uitstelgedrag?

---

3.

Niet 'ik moet'  
maar 'ik wil' of 'ik kies'



---

Zoo'n Training

---

## Kies je doel:

- Wat wil je bereiken?
- Waarom doe je het?
- Wat is je motivator?

---

4.

Doe waar je het meest  
tegenop ziet



---

Zoo'n Training

---

5.

Beloon jezelf



---

Zoo'n Training

---

1/2

Neem kleine stappen



---

Zoo'n Training

---

# De beste aanpak:

Begin NU!!!



---

*Zoo'n Training*

---

Bedankt!

Handout | artikelen | downloads | inspiratie

[www.zoontraining.nl](http://www.zoontraining.nl)



---

*Zoo'n Training*