

---

## Uitstellen?!



Zoo'n Training

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Is uitstellen erg?



Zoo'n Training

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Uitstellen kan goed voelen

op de korte termijn...



Zoo'n Training

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Maar, uitstel zorgt voor  
stress**

als je maar voor je uit blijft schuiven...



---

Zoon Training

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Uitstellen is gedrag / een  
gewoonte**

... en gedrag kun je veranderen!

---

Zoon Training

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Doen:**

Wat stellen jullie uit?

Waarom stel je het uit?

Hebben collega's tips om wel aan de slag te  
gaan?

---

Zoon Training

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ga het doen:  
**Wat is jullie eerste kleine  
stap?**



---

Zoo'n Training

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Bedankt!**

Handout | website | artikelen | inspiratie  
[www.zoontraining.nl](http://www.zoontraining.nl)



---

Zoo'n Training

---

---

---

---

---

---

---

---