

Actieplan

Dit actieplan hoort bij de workshop *Stop met uitstellen!*, die je volgde op 18 april 2024 tijdens Het Secretarissecongres. Heb je vragen over het actieplan, de workshop, de boeken of het onderwerp uitstelgedrag in het algemeen? Neem dan contact op met Karen Visser (karen@newbroom.nl).

1. Welk **type uitsteller** denk je te zijn? Het Werkpaard, het Piekerhoofd, de Stressjunkie, het Supermens of de Zwever? (De zelftest die je aan het einde van de workshop kunt downloaden vertelt je wat je bent)

Ik ben waarschijnlijk vooral een:

.....
.....

2. Wat is het **belangrijkste inzicht** dat je vandaag over het onderwerp uitstelgedrag hebt opgedaan? En wat betekent dit voor jouw eigen aanpak in de toekomst?

.....
.....
.....
.....
.....

3. Wie ga je **om steun vragen**, of wat **heb je nodig** voor de verandering die je voor ogen hebt? (stok achter de deur)

.....
.....
.....
.....
.....

Actieplan

4. Aan de slag: **benoem zo concreet mogelijk een actiepunt voor jezelf.**

Kies er eentje voor de komende week waarvan je verwacht dat het je helpt bij je uitstelgedrag.

Dat kan volgen uit een van de genoemde tips, maar mag ook iets totaal anders zijn. Mogelijke voorbeelden zijn:

- De komende week check ik twee keer per dag (voor de lunch en voordat ik naar huis ga) of er een taak is die ik actief aan het uitstellen ben. Ik ga na of er een leugen achter zit en bedenk minstens één ding dat ik kan veranderen om te zorgen dat het wel gebeurt.
- Ik maak nu een lijstje met drie dingen die ik veel voor me uitschuif, en ga morgen in een mindmap oplossingen uitwerken om dat uitstellen de nek om te draaien.
- Ik bel morgen collega X en vraag haar of zij voor een specifieke taak mijn stok achter de deur wil zijn, door me scherp te houden op mijn deadline.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Op **welke twee data** ga jij dit actieplan (en je voortgang) nogmaals bekijken?

Op en op