

UITSTELGEDRAG



WERKBOEK

Welke belangrijke taak stel ik vandaag uit?

Waarom stel je dit uit?

- ☐ Het is een vervelende taak
- ☐ De taak is onaangenaam of ongewenst
- ☐ Het is een moeilijke taak
- ☐ De taak is overweldigend
- ☐ Anders (omschrijf hieronder)

Wat is de onderliggende betekenis van je uitstelgedrag?

Waarom?

Waarom?

Waarom?

Waarom?

Waarom?

Wat is de kost van deze taak uit te stellen?

Zet je doel om in een SMART doel

S	
M	
A	
R	
T	

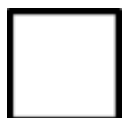
Schrijf nu je doel in zijn geheel uit

Wat is de eerste taak waar je mee kan starten?

Wat is de volgende taak?

Wanneer ga je dit doen?

-- / -- / ----



I DID IT !!



Peter Willekens is **KMO Booster**. Met tips over timemanagement en productiviteit helpt hij je op weg om vanuit je dromen je doelen te bereiken.

Daarvoor schreef hij eerder het boek 'Architect van je Tijd'.

Met dit werkboek helpt hij je, aan de hand van je meest dringende taak je uitstelgedrag aan te passen.

Kan jij nog meer hulp gebruiken om je doelen te bereiken?
stuur me dan gerust een mail: **peter@peter-willekens.be**

UITSTELGEDRAG

WERKBOEK