MODULEBESCHRIJVING

Uitstelgedrag begrijpen en weer grip krijgen

Adaptieve module | ~20 min

Uitstelgedrag wordt bijna altijd bestreden met wilskracht, kant-en-klare recepten en schuldgevoel. Deze module kiest de omgekeerde weg. Ze helpt medewerkers te begrijpen waarom ze precies deze taak uitstellen en het verborgen voordeel op te sporen dat het uitstel in stand houdt. Daarna nemen ze bewust een besluit, ook om de taak uitdrukkelijk op te geven. Eerst een helder zicht op het eigen uitstelgedrag, dan heel concrete handvatten om in actie te komen: zo staat de keuze weer centraal.

LEERDOELEN

01 Begrijpen waarom u een bepaalde taak uitstelt, met drie vragen die de oorzaak, het verborgen voordeel en het gevreesde risico blootleggen.

02 Inzicht krijgen in het innerlijke touwtrekken dat u blokkeert, en als Meester kiezen: in actie komen of de taak definitief opgeven.

03 In actie komen: de taak opdelen in kleine stappen, afleidingen uitschakelen en erin duiken met de vijfsecondenregel.

04 Artificiële intelligentie (AI) inzetten als partner tegen uitstelgedrag, zonder uit handen te geven waar u van groeit en voldoening uit haalt.

DOELGROEP

Iedereen bij wie een belangrijke taak steeds naar morgen schuift en die wil weten wat te doen.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1. **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.
2. **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.
3. **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.
4. **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.
5. **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- “Innerlijke meester” die eerst luistert en dan beslist tussen de kampen VOOR / TEGEN – Afthonios-methode, geïnspireerd op Internal Family Systems (Richard Schwartz).
- Schema met 3 vragen waarmee u zichtbaar maakt wat uw echte redenen zijn om DEZE taak uit te stellen – Afthonios-methode.
- 5-secondenregel (5-4-3-2-1) waarmee u in actie komt – Mel Robbins (2017).
- Frictie verminderen en afleidingen uitschakelen – James Clear, Atomic Habits (2018).

BRONNEN & REFERENTIES

- Piers Steel – meta-analyse naar de oorzaken van uitstelgedrag, Psychological Bulletin
- Mel Robbins – “The 5 Second Rule” (2017), aftellen van 5-4-3-2-1 waarmee u in actie komt
- Het begrip secundaire winst – Sigmund Freud (psychoanalyse)
- Gollwitzer & Sheeran (2006) – “als… dan…”-plannen en in actie komen

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 13 oktober 2026