|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Activiteit | Beoordeling | Vorm van motivatie | Kans om stap te zetten | Actie / experiment |
| Opdrachten maken | 3 | Interne druk, externe druk, nut | Ja, richting waarde | Makkelijkere en lastigere opdrachten afwisselen. Timer zetten van een half uur voor focus. Daarna 2/3 minuten wat anders voor de volgende 30 minuten begint. |
| Verhuisdozen uitpakken | 3 | Interne druk, externe druk, waarde | Geen idee, verhuizen blijft stom. Maar waarschijnlijk autonomie | Maximaal 2/3 dozen per keer uitpakken. Op de achtergrond een podcast aan om het wat leuker te maken. |
| Kasten in elkaar zetten | 2 | Interne druk, externe druk, waarde | Ja, richting competentie | Wanneer we allebei tijd hebben de makkelijkste kast in elkaar zetten |
| Lezen voor het slapen | 4 | Plezier | Al autonoom | Een boek kiezen uit een categorie die ik niet (vaak) lees voor de verandering |