

4. Uitstelgedrag

Leeruitkomst

Je hebt een coherente samenvatting gemaakt van het type uitstelgedrag dat je vertoont, hiervan concrete voorbeelden gegeven en gemotiveerd aangegeven wat je hieraan gaat doen.

Beschrijf een situatie waarin je iets uitstelde. Waarom deed je dat?

Ik koos om de wekelijkse webdevelopment opdracht tot volgende week uit te stellen, want ik was bezig met de webdev oefentoets en ik had onderschat hoelang het zal duren om die oefentoets te maken.

Concreet uitstelgedrag	Reden
verlies van motivatie	Na een lange dag op school of werk heb ik geen motivatie om verder thuis met school te werken
Maken van beslissingen	Als de taak een moeilijke beslissing bevat stel ik hem vaak tot het laatste uit.
Onbekende taken	Als ik een taak heb waarmee ik niet bekend mee ben stel ik die taak ook tot het laatste uit.

Aan de hand van welke vier tips uit het artikel ga je werken aan jouw uitstelgedrag?

In plaats van tegen mezelf zeggen dat ik een taak in de toekomst of binnenkort doe, moet ik een concrete datum en tijd inplannen.

Saaie taken ombouwen naar iets leuks zoals het werk een uitdaging maken.

Mezelf laten wennen aan beslissingen maken en door te gaan in plaats van het uit te stellen.

Back up plan opstellen voor als ik dingen mis.

Motiveer op basis van bovenstaande theorie met welke twee typen uitstellers jij je het meest identificeert. Onderbouw je antwoord met voorbeelden.

Ik identificeer het meest met de piekeraar. Vanwege mijn moeite met het maken van beslissingen en omdat ik taken uitstel waarmee ik onbekend mee ben.

Type uitsteller	
Uitsteller 1	De piekeraar
Uitsteller 2	De dromer

