

# Uitstelgedrag

## groepstraining

---

### Herken je jezelf hierin?

Doelloos scrollen op je gsm, terwijl je to-do lijst blijft aanzwellen.

Nog een aflevering kijken, terwijl een berg administratie schreeuwt om aandacht.

Dromen van de finish van The 10 Miles, maar... het vandaag te koud vinden om te trainen.

### Uitstelgedrag

We kennen het allemaal.  
Soms onschuldig,  
maar soms veroorzaakt het stress of  
vermindert het je zelfvertrouwen,  
of weerhoudt het je ervan de persoon te  
zijn, die je echt wil zijn.

Is het dan geen tijd voor verandering?

# Begin je vandaag?

Wil je meer te weten komen over **waarom** we uitstellen?

Wil je er werkelijk **iets aan doen**?

Wees dan welkom bij de **groepstraining**!

In **5 sessies** onderzoeken we samen wat, wanneer, waarom en hoe we uitstellen.

Met veel **tips en oefeningen** gaan we leren ons gedrag meer zelf te sturen.

## Door wie?

Wij zijn Kate De Loore (gedragstherapeut) en Babette Van Cleemput (eerstelijnspsycholoog), beide klinisch psycholoog.

We delen graag inzichten die we hebben opgedaan uit wetenschappelijke literatuur, en ook uit onze praktijk als ervaringsdeskundigen.

## Vragen of inschrijven



Kate: 0496 80 57 54



Babette: babettevanacleemput@gmail.com

\*samenwerking met netwerk SaRa voor het project "Psychologische zorg in de eerste lijn"

## Praktisch

Waar? CAW Mortsel  
Mechelsesteenweg 131-135 in Mortsel

Wanneer? Maandag van 14u-15u30  
op 15, 22 en 29 april & 6 en 27 mei

Prijs? 12,50eur voor hele cursus\*