

# 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 je training elke keer weer vooruit schuiven?

## 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 een groepstraject van **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: [babettevanCleemput@gmail.com](mailto:babettevanCleemput@gmail.com)

### Info

#### Wanneer?

Maandagen: 9, 16, 23, 30 september en 14 oktober

groep 1: 16u30 -18u00

groep 2: 18u30 - 20u00

#### Waar?

The Human Link

Eikelstraat 66 - 2600 Berchem

#### Prijs?

12,50eur voor hele cursus\*