Vraag 1:

**Welke factoren laten je beginnen aan een activiteit (karwei/taak) op het**

**werk, op school of thuis die zwaar/lastig/saai is?**

Als ik mijn werk in kleine verteerbare brokken heb verdeeld. Meestal in een vorm van een planning, soms is het een uitgebreide planning, soms ook gewoon een algemeen post-it’tje. Maar het helpt ook om het werk als een puzzel te zien die gekraakt kan worden. De tijdsdruk speelt ook een grote rol hierop, als ik weinig tijd heb en aan iets belangrijk begin, ben ik veel meer geïrriteerd.

**Je mag kiezen op welk tijdstip van de dag je deze activiteiten/klusjes uitvoert**.

Wanneer doe je liever saaie klusjes?

☐ in de ochtend

☐ voor de lunch

☐ na de lunch

☐ tijdens de middag

☐ in de avond

☐ ‘s nachts

**Je mag kiezen met wie je samenwerkt.**

Hoe werk je het liefst?

☐ alleen

☐ met één of twee anderen

☐ in een grotere groep

**Je kan iets verdienen als je de activiteit start en beëindigt of je zou iets**

**kunnen verliezen als je dat niet doet.**

Welke van deze winsten of verliezen zouden je het meest kunnen helpen?

☐ materiële of financiële winst

☐ een kans op eigen ontwikkeling

☐ een kans op een betere baan/positie

☐ betere werkomstandigheden

☐ populariteit

☐ waardering van andere mensen

☐ een risico op een werkachterstand

☐ Het risico om voor een meerdere te moeten staan en uit te leggen

waarom je het werk niet hebt gedaan.

☐ Andere winsten of verliezen, welke?

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

☐ Het helpt als je zelf verwachtingen hebt over het resultaat? Nee, want dan hou ik meer rekening met mijn verwachtingen en soms kan het actief tegenwerken in mijn projecten.

☐ Het helpt als je verwachtingen hebt van andere mensen over het

resultaat? Nee, want dan werk ik meer over de verwachtingen dan echt mijn visie daarop te plaatsen.

☐ Het helpt je om een beslissing te nemen en door te gaan, of je nu

gemotiveerd bent of niet? Dat ook niet, ik hou van briefings en meeting waar men gewoon kan polsen over hoe het staat met de persoon. Dat kan ook heel informeel zijn zodat we aftoetsen over het overgebleven werk en het team.

☐ Het helpt als je een deadline hebt? Ja, want er is dan een duidelijke start en eindfase en maakt planningen tastbaarder.

☐ Andere factoren, welke?

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

Vraag 2:

**Welke factoren doen je van gedacht veranderen, ook al had je reeds besloten**

**om te beginnen aan een activiteit/karwei?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

☐ onkosten-geldverlies

☐ geen tijd

☐ familiale verplichtingen/verwachtingen

☐ vermoeidheid

☐ slechte gezondheid

☐ te hoge verwachtingen/doelstellingen

☐ geen steun van vrienden of familie

☐ Andere factoren, welke?

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

Vraag 3

**Wat zou je ondanks alles toch doen starten?**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

☐ allerlei bedreigingen

☐ Het voelt uiteindelijk beter om door te gaan met de actie dan nog

langer te wachten.

☐ deadlines

☐ Je weet dat je je geïnspireerd zal voelen als je gewoon begint.

☐ Je weet dat je zal veel leren tijdens het proces.

☐ invloed van collega's of klanten

☐ Eerdere ervaringen waar je je tevreden over voelde.

☐ Andere redenen, welke?

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………………………………

……………………………………………………………………………………………………