

# Programma dag 1

Breng je leven in balans

- 9.00 Welkom
- 9.05 Praktische werkafspraken online ('Knoppen in Zoom')
- 9.10 Kennismaking
- 9.20 Programma
- 9.25 Formuleren van doelen, prestatiedoel versus leerdoel
- 10.10 Het 'waarom' van je doel formuleren
- 10.15 Welk gedrag is nodig om je doel te bereiken?
- 10.30 Pauze
- 10.45 Welk gedrag ga je als eerste uitproberen?
- 11.00 Tackelen van uitstelgedrag
- 11.30 Support je gedrag
- 11.45 Invullen persoonlijk energie-en balansplan
- 12.40 Programma traject, uitleg tussenopdrachten
- 12.45 Afronding en vragen