



Concentratie & uitstelgedrag

checkitroc.nl/mirro

Klik op de knop: direct door naar de modules en kies Concentratie & uitstelgedrag

Hoe werkt het?

De module bestaat uit zeven onderdelen die je in je eigen tempo en volgorde kunt doorlopen. Het is niet altijd nodig om alle onderdelen te volgen; je kiest zelf waar je behoefte aan hebt. Zo leer je je zelfbeeld steeds verder verbeteren. Je kunt onderdelen die je hebt gevolgd altijd herhalen.

In ieder onderdeel krijg je eerst informatie. Daarna ga je aan de slag met de oefeningen. Aan het einde van elk onderdeel komen we terug op wat je geleerd hebt. Tot slot krijg je tips om dat wat je geleerd hebt, vol te houden.

In deze module leer je

- Praktische technieken om je concentratievermogen te trainen
- Je valkuilen herkennen
- Inzicht te krijgen in de redenen waarom je de dingen soms uitstelt – en waarom je dat beter niet zou kunnen doen
- Je gaat aan de slag met de informatie, oefeningen, video's en praktische tips

Planning

Plan tijd in om met de module aan de slag te gaan. De eerste keer houdt je rekening met een uur. Hierin ga je aan de slag met de introductie, uitleg en het herkennen van een negatief zelfbeeld en kies je een thema uit.

Het is fijn als je alleen bent en niet gestoord wordt.

Per week pak je een thema en gedurende de week ga je aan de slag met de oefeningen en schrijf je hier iets over op. Een thema eindigt met een terugblik.

Je plant de week erna weer een uur in, zet het vast in je agenda!

Je gaat dan eerst de terugblik doen van je eerder gekozen onderdeel en daarna begin je met een nieuw onderdeel. Het is goed om wat tijd tussen de onderdelen en oefeningen te laten en niet alles in één keer te doen.



Starten

Als je een Mirro module opent krijg je bovenin je scherm de knoppen Home, Thema's, Start de module en Over deze module. Kies **Start de module** en klik dan op de roze knop **Starten >>>**

Bekijk het introductiefilmpje en lees de informatie op de pagina. Herken je jezelf in een of meer punten onder het kopje Voor wie? Dan zit je zeker goed bij deze module.

De onderdelen waar je nu uit gaat kiezen zijn:

- **Concentratie & aandacht** (het verschil tussen concentratie en aandacht, mogelijke oorzaken van concentratieproblemen, een test om jouw concentratiekennis te checken, een oefening om jouw startpunt in kaart te brengen)
- **Omgaan met afleiding** (uitleg over interne en externe prikkels, een oefening waarin je jouw meest voorkomende afleiding(en) in kaart brengt, hoe kun je op een andere manier met afleiding om gaan)
- **Uitstelgedrag** (waar komt je uitstelgedrag vandaan, stappenplan om uit de 'uitstelmodus' te komen)
- **Aandachtstraining** (uitleg over mindfulness en het effect ervan op je concentratievermogen, oefening voor rust en oefening voor grip op piekergedachten)
- **Slim plannen** (Vijf spelregels die je helpen op een productieve manier je dag in te delen, jouw manier en hoe het werkt, tip voor meer concentratie)



Doorgaan

Per week pak je een thema en gedurende de week ga je aan de slag met de oefeningen en schrijf je hier iets over op. Een thema eindigt met een terugblik.

Je plant de week erna weer een uur in, je gaat dan eerst de terugblik doen van je eerder gekozen thema en daarna begin je met een nieuw thema.

Bovenin het scherm onder de knop Thema's kun je per onderdeel nog meer informatie vinden.

Om een ontwikkeling door te maken is het ontzettend belangrijk om dingen vast te leggen zodat je dat later ook kan terug zien.

Ontdek wat voor jou werkt:

- Dagelijks iets in een dagboekje opschrijven
- Notities in je telefoon maken
- Een whatsappgroepje met jezelf waarin je je inzichten opschrijft of in een spraakbericht naar jezelf stuurt
- Foto's maken die iets zeggen over hetgeen je geleerd hebt of verzamel foto's op een Pinterest bord.

Het kan helpen om:

- Een wandeling maken om je gedachten op een rijtje te zetten
- Samen met iemand afspraken maken
- Een vast plekje te hebben waar je rustig kunt nadenken
- Wekelijks een vast momentje te plannen voor jezelf

Afronden

1. Sluit af met het onderdeel hoe nu verder?
2. Kijk welke oefeningen voor jou werkten en waar je verder mee wilt gaan.
3. Lees je notities/luister je spraakberichten/kijk je foto's van de afgelopen tijd, waar stond je en waar sta je nu? Ben je echt goed aan de slag gegaan met de oefeningen? Bekijk je proces kritisch en schrijf op wat goed ging.
4. Geef jezelf een compliment!
5. Kijk eventueel nog of er een andere Mirro module is die jou kan helpen of praat er met iemand over door.

