

~~Fear of missing out~~

Joy of missing out

 @hannekekuipers.nl



Stelling

**Je hoeft (bijna) niks te missen,
als je maar een goede
planning hebt**





Hanneke Kuipers

Coach | Trainer | Ontslagexpert

Belangrijkste missie tot 2018:
anderen tevreden houden

Belangrijkste missie nu:
mezelf tevreden houden

 @hannekekuipers.nl



Ken je dat gevoel...

**Schrijf eens op,
wanneer heb jij last van FOMO?**

Gevolgen van FOMO

- ✦ Het gevoel dat een dag uren te kort heeft
- ✦ Drie (verjaardags)feestjes op een dag
- ✦ 24/7 online en bereikbaar zijn
- ✦ Slechte nachtrust
- ✦ Je schuldig voelen als je niks doet
- ✦ Pijntjes en niet meer kunnen ontspannen

Gevolgen van FOMO

BURN-OUT



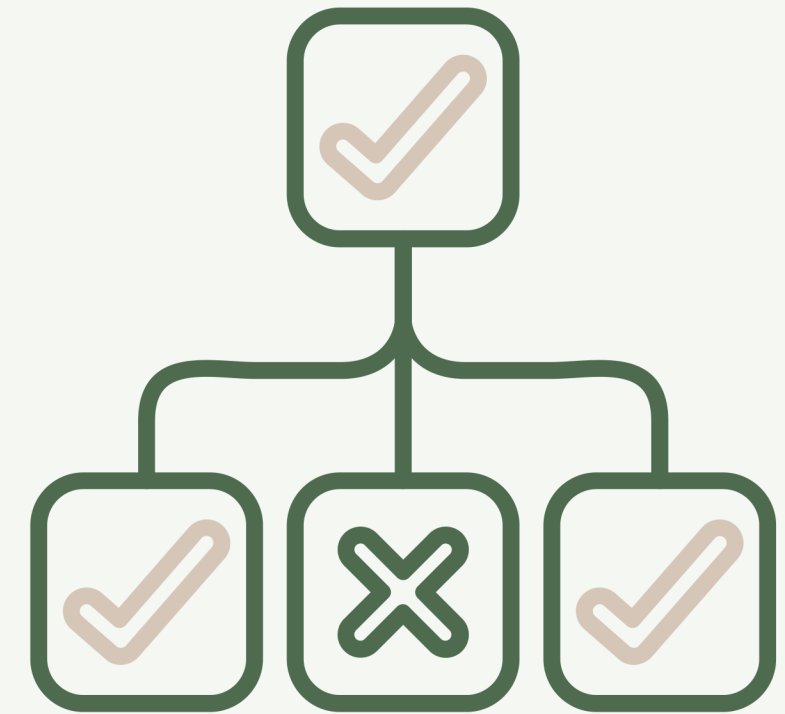
Remember this

Er zullen in het leven meer dingen
zijn die aan je voorbij gaan,
dan waar je wel bij aanwezig bent



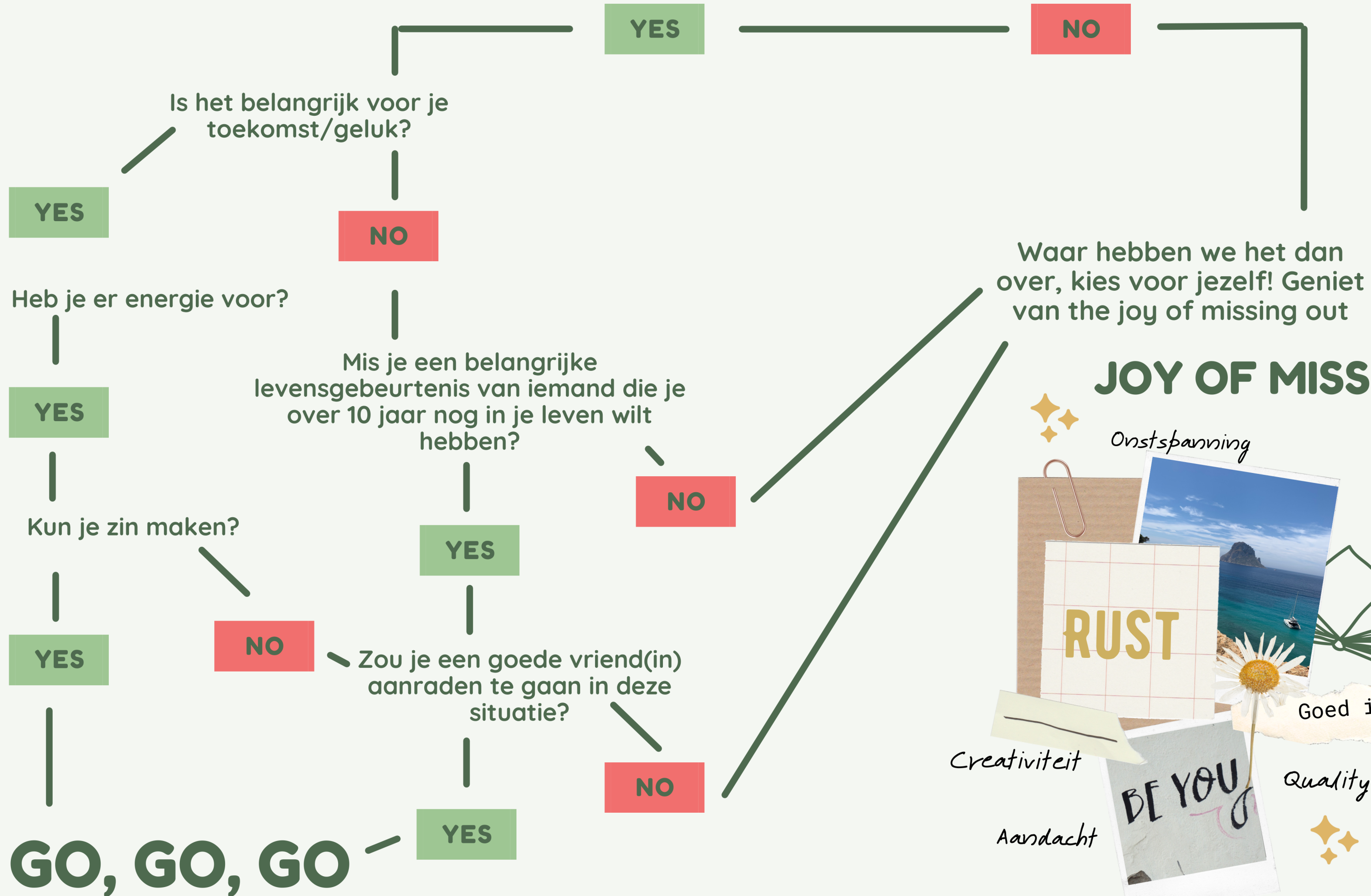
Tijd voor actie

- ✦ Welke vragen kun jij jezelf stellen als FOMO zijn intrede doet? Hoe bepaal jij of je ergens wel/niet heen gaat?
Verwerk deze in een beslisboom
- ✦ Maak een visionboard over wat the joy of missing out jou oplevert



FOMO OF JOMO?

VOEL JE STRESS OF ANGST OVER HET MISSEN VAN IETS?



Waar hebben we het dan over, kies voor jezelf! Geniet van the joy of missing out

JOY OF MISSING OUT



Sharing is caring

✦✦ Welk inzicht neem jij mee?

✦✦ Vragen?

 @hannekekuipers.nl

