

**Transformeren**  
kan je leren

**DUWTJE**

**NODIG?**

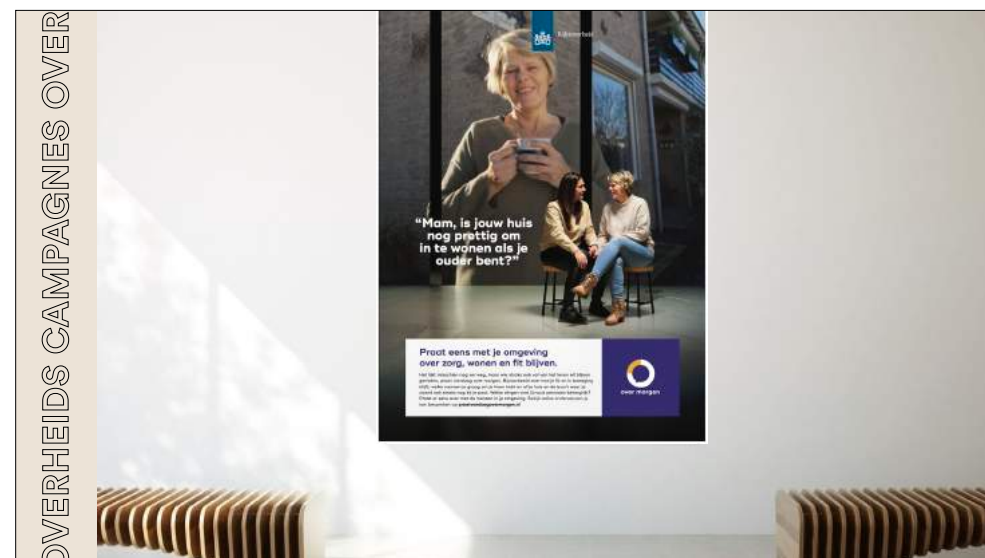
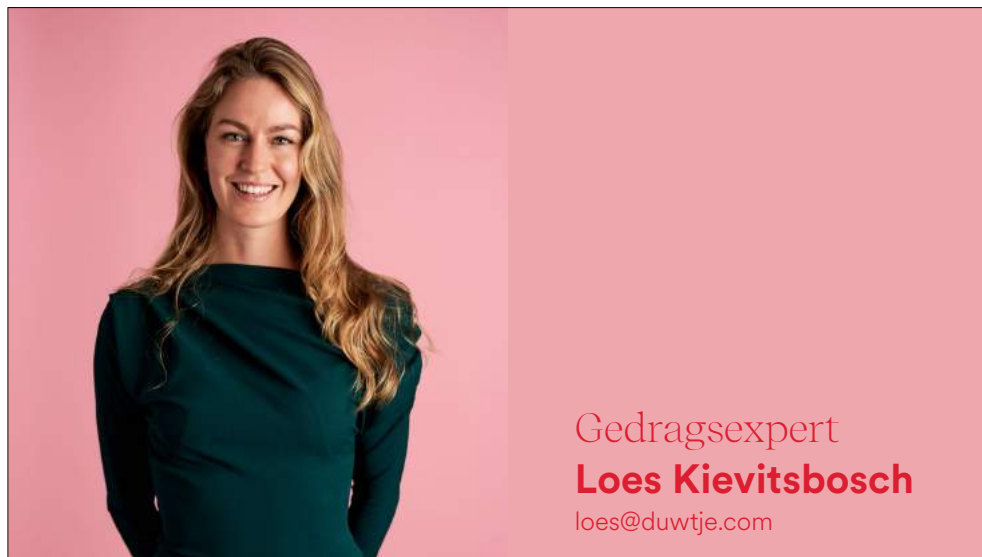
ZEEUWSE ZORGCALITIE  
14 MEI 2024

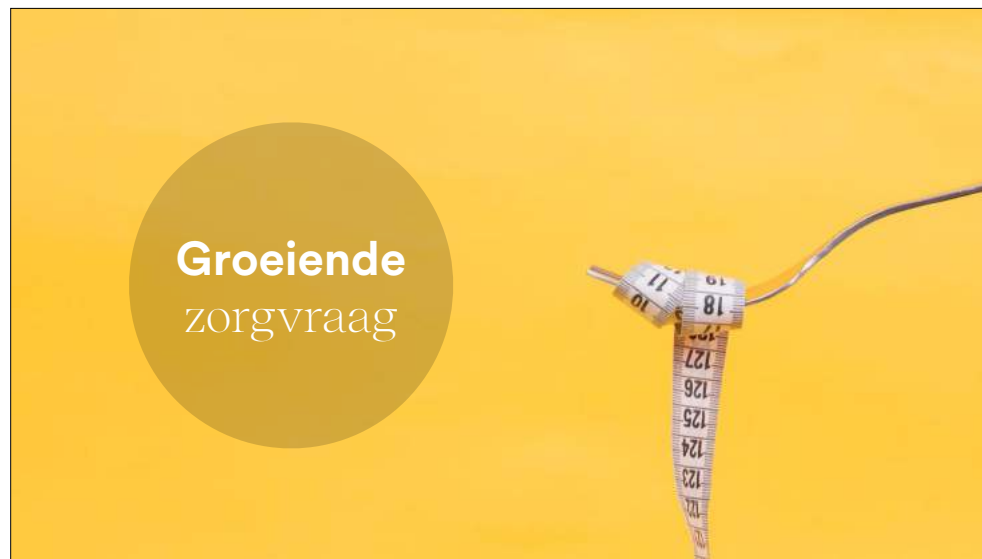
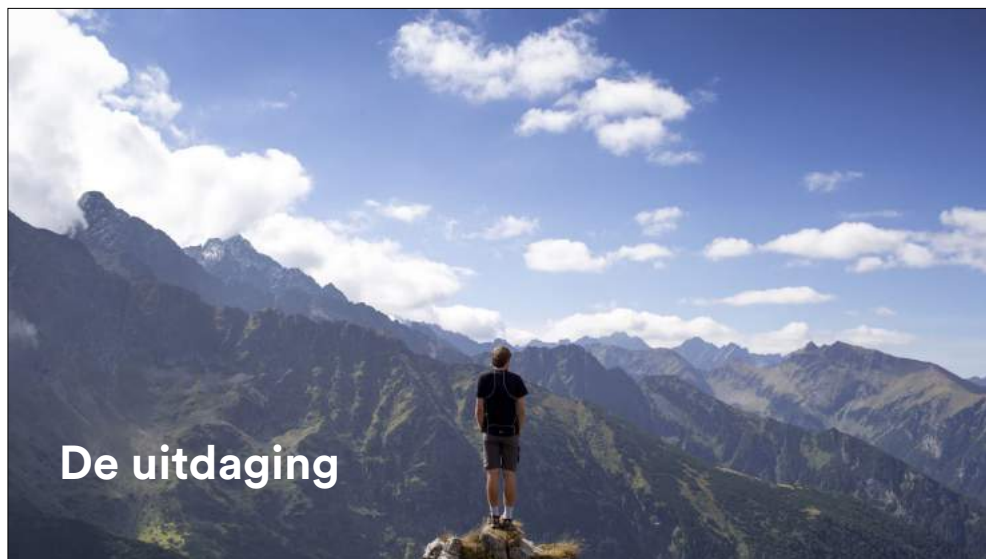
WIE VAN JULLIE WIL  
**MEER BEWEGEN?**

WIE VAN JULLIE WIL  
**GEZONDER ETEN?**

WIE VAN JULLIE WIL ZICH  
**MINDER DRUK MAKEN?**









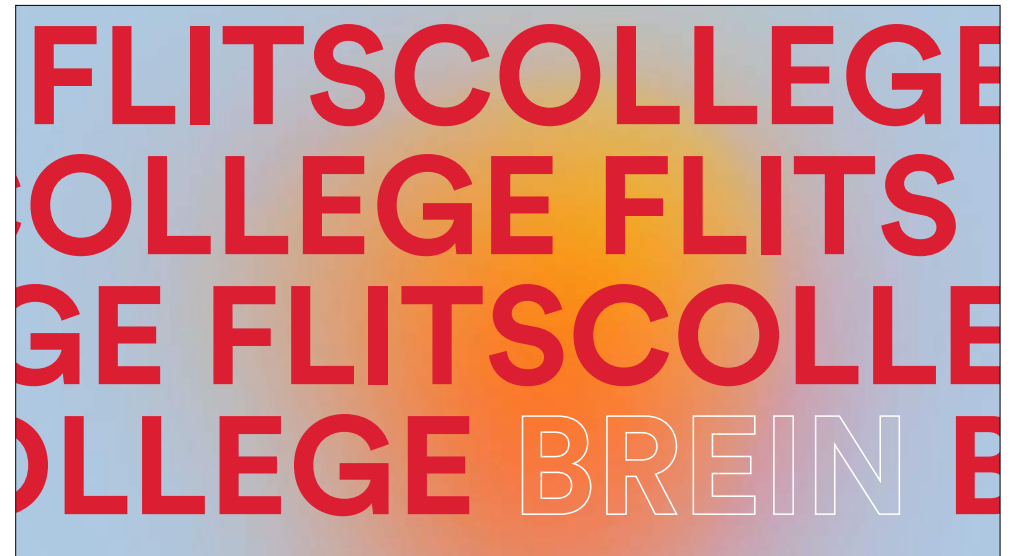


**T  
O  
D  
A  
Y.**

Flitscollege | Gedrag & automatische keuzes

Waarom doen we wat we doen? | Gedragsanalyse

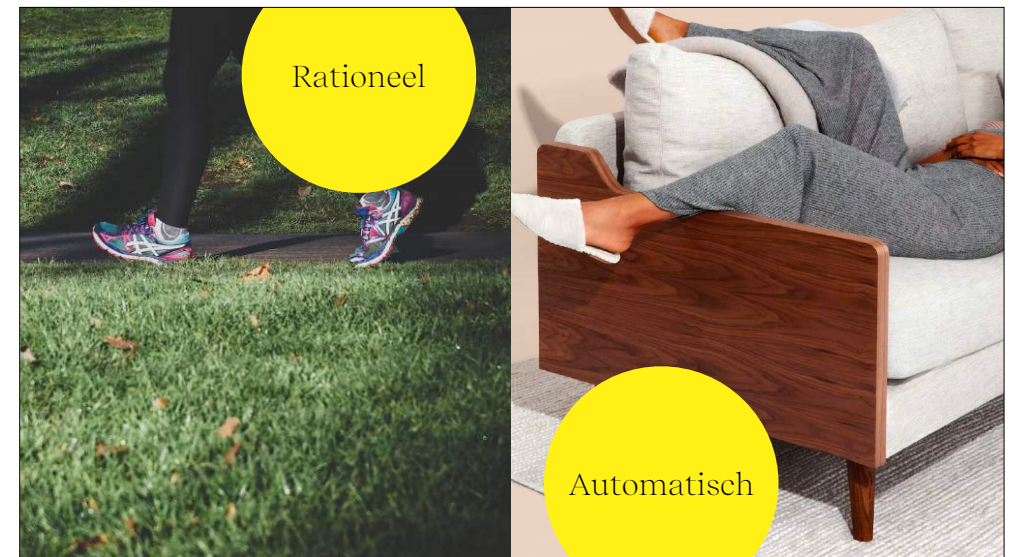
Hoe beïnvloed je gedrag? | 4 gedragstechnieken



**Hardop antwoord geven, oké?**

**BEN JE EREKLAAR VOOR?  
SNEL! HOEVEEL IS LEUR &  
GEREEDSCHAP!**









We zijn  
liever snel  
**Dan 100%**  
**correct**



**KAN JIJ  
DEZE ZIN  
ZIN LEZEN?**

**HET IS DZELDFE REDNE  
DTA JE IN SATAT BNET DZEE  
ZNI TE LEZNE**

Steek je **arm**  
in de lucht



**Links**

Hoe verander je  
gedrag als we  
een groot deel  
van onze keuzes  
**niet bewust  
maken?**

**Dat is  
de uitdaging!**



**KENNIS  
≠  
GEDRAG**

Gedragsverandering  
**in de praktijk**





Gedrag  
veranderen is  
geen trucje, het  
is **een andere  
manier van  
denken.**

DUWTJE

# GEDRAGSMODEL

4 knoppen om aan te draaien

## DUWTJE GEDRAGSMODEL

Gemak

Weerstand

Normen

Motivatie

# Gemak

Is er voldoende kennis en wat is de invloed van de situatie?

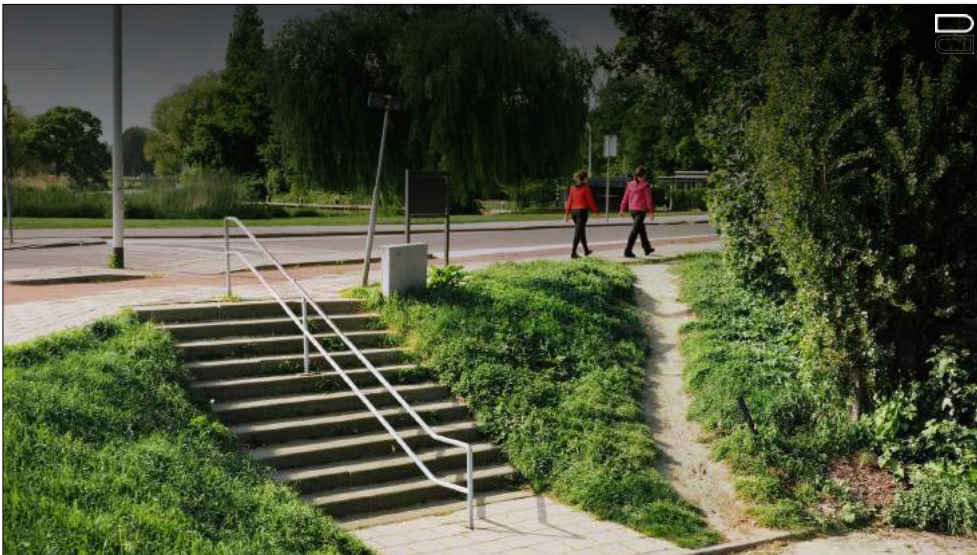
KNOP



Gemak



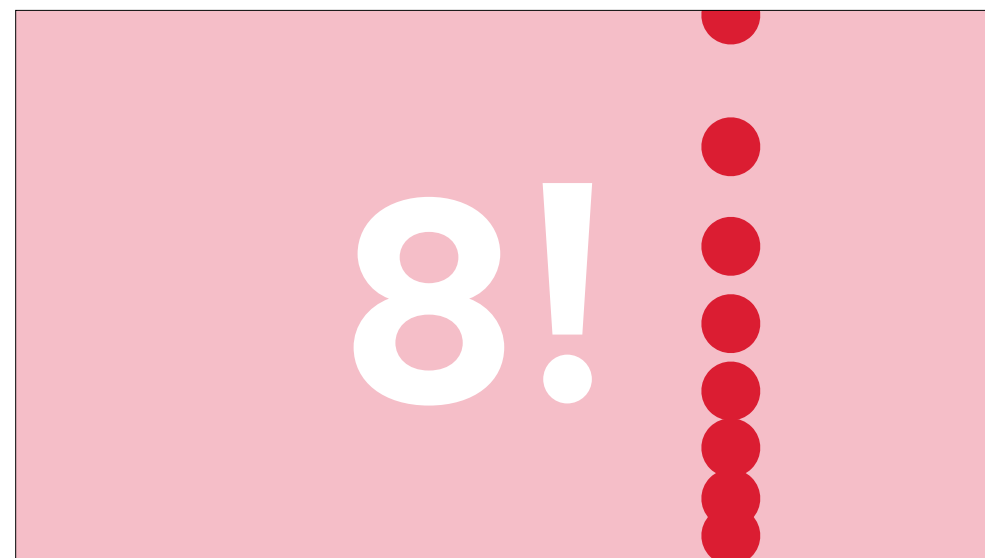
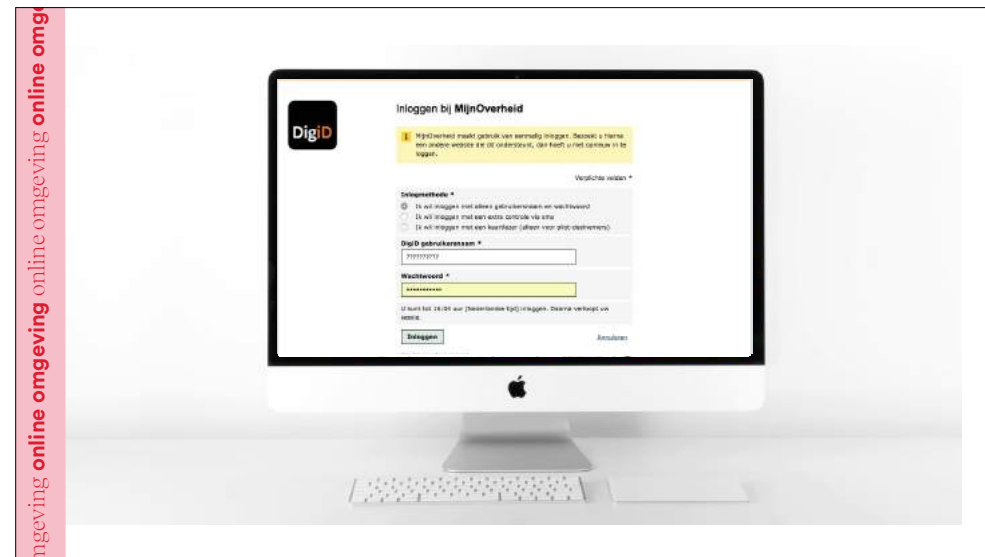
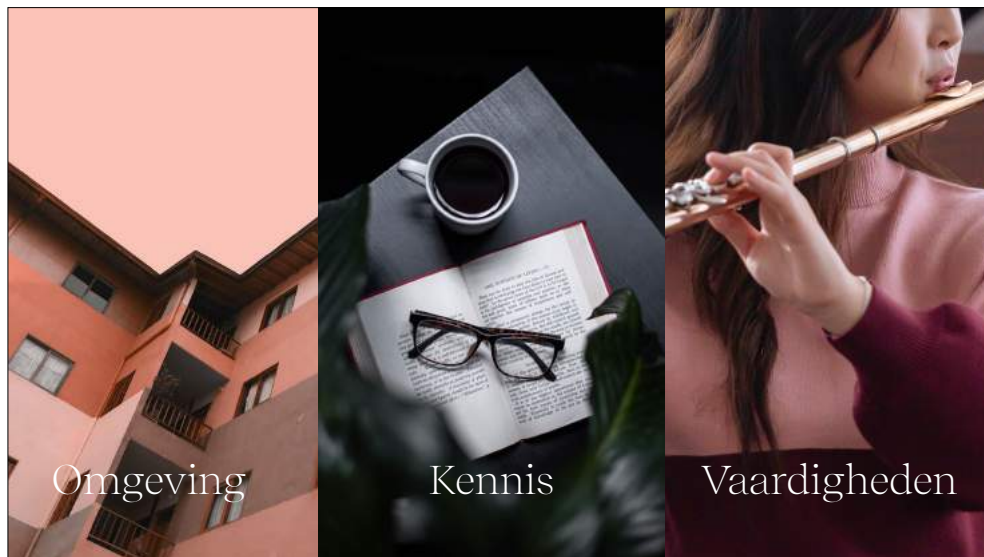
Law of the **least effort**



**Fysieke**  
inspanning

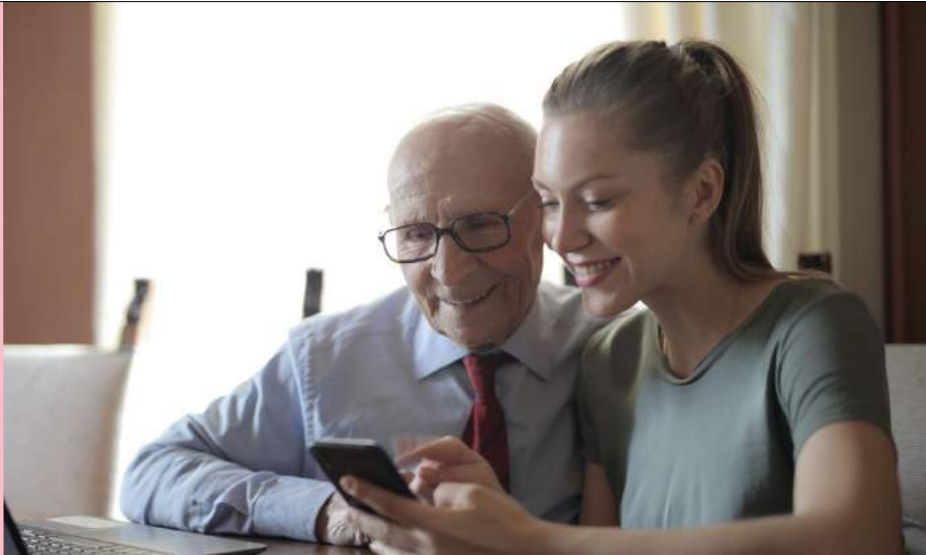
&

**Mentale**  
inspanning



# Oplossing herontwerp

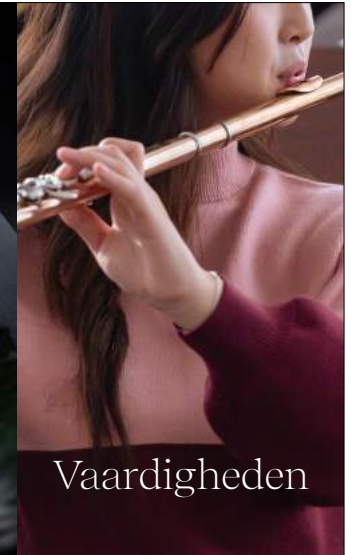




Omgeving



Kennis



Vaardigheden

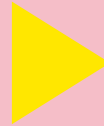
Het gaat vaak  
om **kunnen**   
in plaats van  
**willen.**

Hoe maak je het de ander, of jezelf, *makkelijker*?



8%

Hoeveel  
maakt ze waar?



Maak samen een **als-  
dan plan**

Waarom

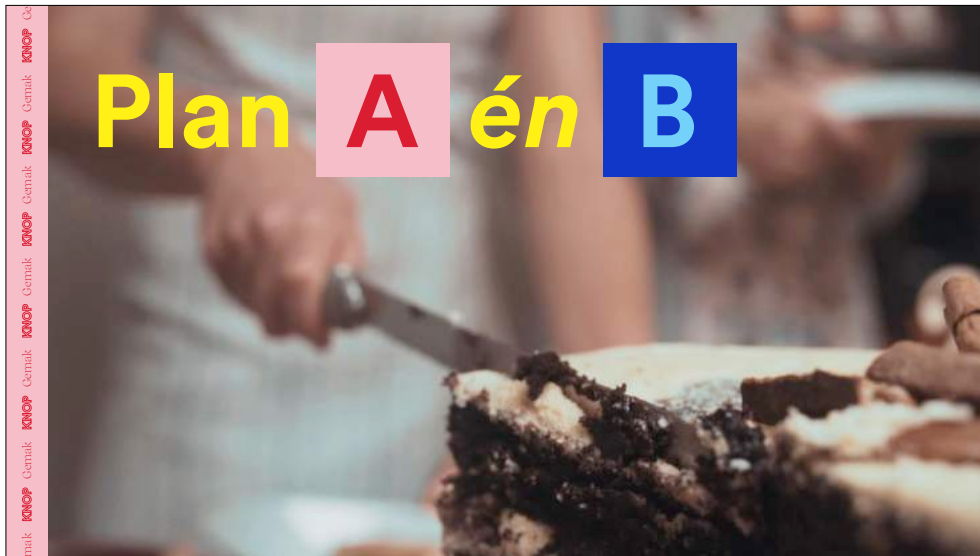


Wanneer

ALS

DAN

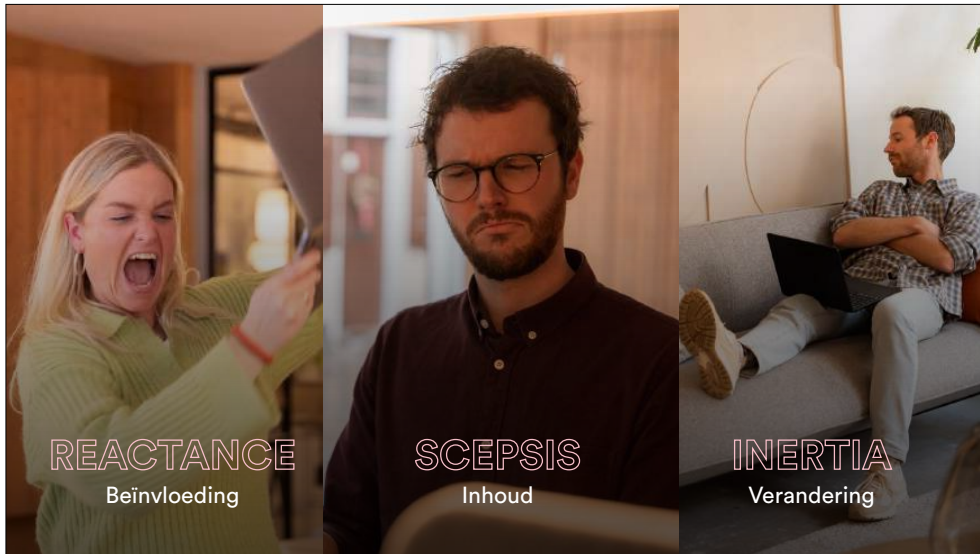




Komen jullie  
weleens  
**weerstand**  
tegen?



**Weerstand**  
ontstaat als  
reactie op  
**verandering**



“Dat bepaal ik **zelf** wel”



# Autonomie

Gevoel van controle =  
minder stress & meer zekerheid.

## REACTANCE

Weerstand tegen de beïnvloeding.  
**Niet** over inhoud, maar  
over **beperking in vrijheid**.



**Scepticisme** komt voort uit onze behoefte aan zekerheid



**Duurzaam?**  
Wat betekent dit nou?



**95%** heeft ervaring met mislukte verandertrajecten

En 60% van de nieuwe technologie mislukt

We **bombarderen** iemand die sceptisch is met argumenten

Dit werkt vaak **averechts**...

# SCEPTICISM

Weerstand omdat de inhoud of boodschapper **niet voldoende vertrouwen** geeft

## STAP 2 | ANALYSEREN

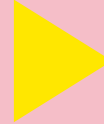
# INERTIA

## Weerstand tegen **verandering**



8%

Hoeveel  
maakt ze waar?



“Te veel”



## INERTIA

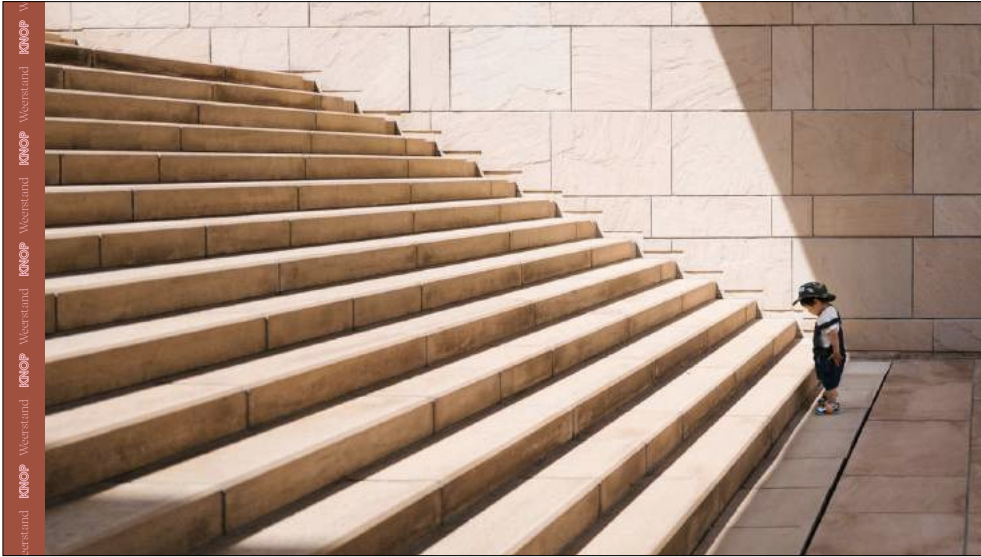
Richt zich tegen verandering, gaat  
niet om de inhoud of beïnvloeder.

**Zit in de persoon zelf.**

Hoe overkom je weerstand?







Begin **klein**



# Normen

Wat doet de meerderheid en welke persoonlijke normen zijn belangrijk?

KNOP





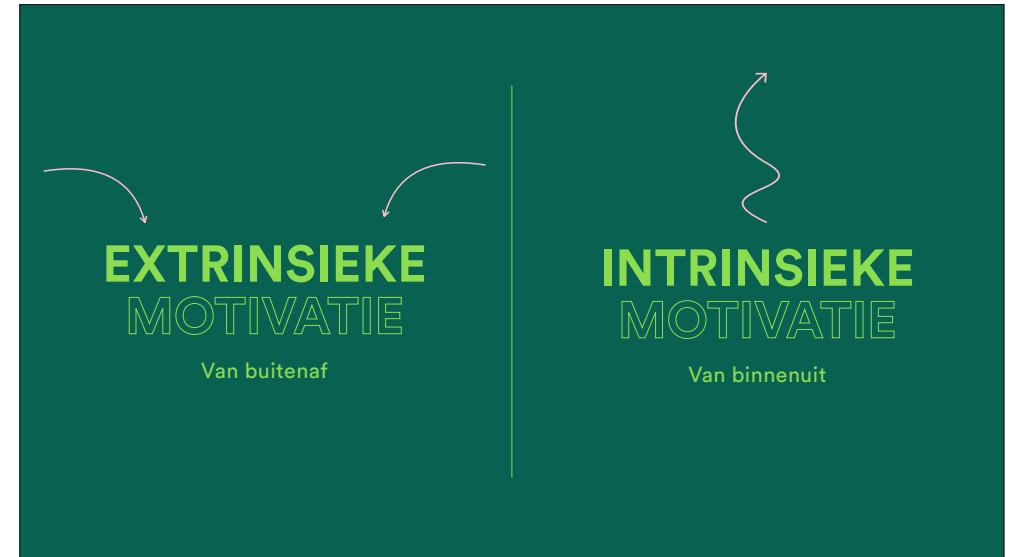
| Normen | ISO 9001 | Normen | ISO 9001 | Normen | ISO 9001 | Normen | ISO 9001 |
|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|
| Normen | ISO 9001 | Normen | ISO 9001 | Normen | ISO 9001 | Normen | ISO 9001 |

| Normen | KNOP | Normen | KNOP | Normen | KNOP | Normen | KNOP |
|--------|------|--------|------|--------|------|--------|------|
| Normen | KNOP | Normen | KNOP | Normen | KNOP | Normen | KNOP |

Twijfel over wat ik zal doen..









Of gaan een *nadeel* uit de weg



## Suikertaks

Nadeel bij aankoop **suikerhoudende dranken**

## EXTRINSIEKE MOTIVATIE

Van buitenaf

Risico's?



### Wat zou jij doen?

Als je €10 boete  
moet betalen bij het  
te laat ophalen van  
jouw kind?



nsieke motivatieintrinsieke motivatie

STATUS

EER

VERBONDENHEID

ONAFHANKELIJKHEID

PLEZIER

ONTSPANNING

PERSOONLIJKE GROEI

Zwitserleven

Particulier Zakelijk Voor advies Aankopen NL

Pensioen opbouwen Bijz met pensioen U bent met pensioen Zelf regelen Service & Contact

Pensioen opbouwen.



Hoe draai je aan de knop Motivatie?

DUWT JES

JUISTE

NO

Motivati



Knop Motivatie Knop Motivatie Knop Motivatie Knop Motivatie Knop Motivatie Knop Motivatie Knop Motivatie Knop Motivatie Knop Motivatie Knop Motivatie

Laat mensen **zichzelf** overtuigen

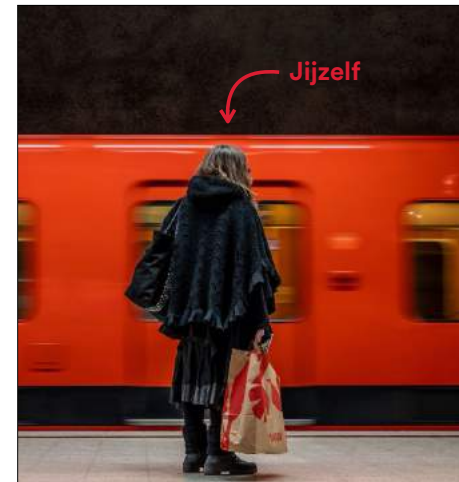


Stoppen met roken? **Vertel eens waarom het slecht voor je is.**

## Lezen **vs.** verzinnen



Wie kan jou het beste **overtuigen**?



Wie kan jou het beste **overtuigen**?

- Minder kritisch op je eigen argumenten
- Belangrijkste argumenten
- Overtuiging komt vanuit jezelf

Waarom



Wanneer

Verschillende  
**intrinsieke** motivatoren

**HOE SPENDEER JIJ  
JE LAATSTE 10 JAAR?**



**HOW WILL YOU SPEND  
YOUR LAST 10 YEARS?**  
The average Canadian will spend  
their last ten years in sickness.  
Change your future now.



Van **autopilot** naar  
handen aan het stuur



EEN INGESPROKEN  
ADVIES..

Wat ga **jij** ↗  
morgen  
**anders** doen?

- Gemak
- Implementatie intentie
- Weerstand
- Kleine stappen
- Normen
- Sociale bewijskracht
- Motivatie
- Zelfovertuiging

# T O D A Y.

- Mensen zijn vaak irrationeel en maken veel keuzes met hun **automatische systeem**.
- Ga **in de schoenen van je doelgroep** staan voordat je in oplossingen gaat denken.
- **Technieken** | Speel met verschillende gedragstechnieken in op menselijk gedrag.

**Gemak**  
Implementatie intentie  
**Weerstand**  
Kleine stappen  
**Normen**  
Sociale bewijskracht  
**Motivatie**  
Zelfovertuiging

# IT'S A WRAP

Verder verdiepen in  
**gedragsverandering?**  
Dat kan!

Check ons boek via  
[duwtje.co.nl](https://duwtje.co.nl)  
Of scan de QR code

