

EEN GOUDEN BOODSCHAP





#DBV90



EEN GOUDEN BOODSCHAP





V
DE BESTE
VERLIEZ R



IN 30 JAAR:
169.260
SUKER-
KLONTJES



WAT STOP JIJ ALLEMAAL IN JE MOND?



DOEL

90-90-90

VOEDING

BEWEGING

POSITIEVE
MINDSET

GEDRAG

KAN IK HET ECHT?

WIL IK HET ECHT?

DOE IK HET *ÉCHT* IN MIJN SPEELVELD?

!

TOOLS

!

TOOLS

VERANDERING (VAN A NAAR B)

EN

GEDRAG (WAT IS DAT EIGENLIJK?)



JOHN KOTTER

*"Het draait uiteindelijk niet om
strategie, structuur, cultuur of systemen.*

*De kern van de zaak is
altijd het **veranderen**
van **het gedrag** van mensen"*

VERANDEREN DRAAIT OM NIEUW GEDRAG

AUTOMATISCH GEDRAG

~ gewenst vs. ongewenst ~

GEPLAND GEDRAG

~ 60-90 dagen ~



DOEL

90-90-90

VOEDING

BEWEGING

POSITIEVE
MINDSET

GEDRAG

KAN IK HET ECHT?

WIL IK HET ECHT?

DOE IK HET *ÉCHT* IN MIJN SPEELVELD?

!

TOOLS

!

TOOLS

VOORBEELD 1

VERJAARDAG



VOORBEELD 2

1 JANUARI - SPORTEN –

- WILSKRACHT?
- MOTIVATIE?
- DOORZETTINGSVERMOGEN?



VOORBEELD 3

DROMEN. KOMEN (NIET) UIT.



DREAM
BIG.



WAT GEDRAGSVERANDERING
ZO MOEILIK MAAKT?



WAT GEDRAGSVERANDERING ZO MOEILIK MAAKT?



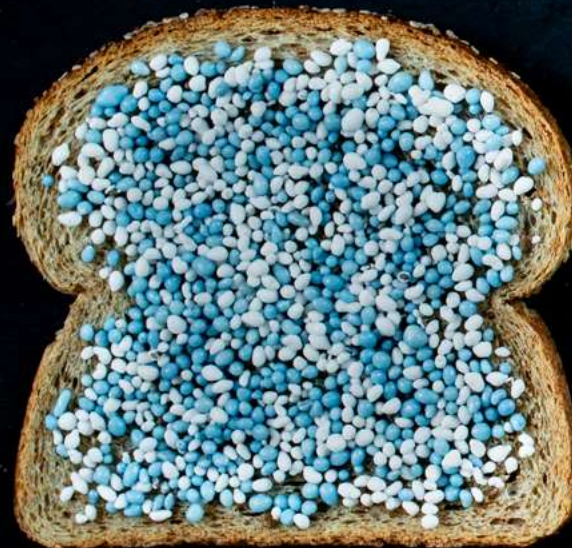
FACTOR #1:

AUTOMATISCH GEDRAG WINT VAAK

Kán ik het?



ZOEK DE VERSCHILLEN!



DIE ER NIET ZIJN ;)



WAT GEDRAGSVERANDERING ZO MOEILIK MAAKT?

❖ FACTOR #2:

We hebben een hekel aan verlies [verlies aversie]

Wil ik het?

PIJN EN VERLIES

- ◆ Pijn is een grotere kracht in ons denken en handelen dan plezier
- ◆ Pijn wordt langer herinnerd
- ◆ Mensen hebben geen hekel aan veranderen, wél aan verlies
- ◆ Oplossing: **minimaliseer pijn, optimaliseer plezier**



DREAM
BIG.



WAT GEDRAGSVERANDERING ZO MOEILIK MAAKT?



FACTOR #3:

Prikkels in onze directe omgeving

Doé ik het écht in mijn speelveld



RICHARD THALER

*"Dit is één van de basics in het leven.
Gedrag wordt voor een groot deel bepaald
door de **omgeving**"*



NU NAAR JÓUW
DAGELIJKSE PRAKTIJK

DOEL

90-90-90

VOEDING

BEWEGING

POSITIEVE
MINDSET

GEDRAG

KAN IK HET ECHT?

WIL IK HET ECHT?

DOE IK HET *ÉCHT* IN MIJN SPEELVELD?

!

TOOLS

!

TOOLS

DOELEN STELLEN

- ◆ Wat is jouw [mini] droom



EFFECTIEVE DOELEN

◆ DE TOP 3:

- ◆ Prestatiedoel vs. Ontwikkeldoel; Goed of fout & falen vs. Leren & groei
- ◆ Waarom? Formuleer een helder 'waarom' voor je doel
- ◆ Prioriteit! Heb je meer dan één doel? Maak een heldere prioriteitenlijst

DUS STELF JEZELF
DEZE VRAGEN

*"Wat is mijn **ontwikkel**doel voor de komende maanden?"*

Waarom wil ik dit?

*En – als ik meer dan één doel heb – welk doel komt **eerst**?"*



HALLO HENK-JAN

"Je vertelt mij niets nieuws.

Ik weet dit allemaal wel."



VAN DOELEN
NAAR GEDRAG

The background of the image consists of a radial pattern of lines emanating from a central point, creating a sunburst or starburst effect. The lines are dark gray and set against a black background, creating a strong contrast and a sense of depth and focus towards the center.

GEDRAG FORMULEREN



ICEK AJZEN

*"Als je iets wilt veranderen, zul je allereerst het **gedrag** dat je wilt zien duidelijk moeten definiëren. Dat is de **belangrijkste stap** in het hele proces. En het is **verbazingwekkend** hoeveel mensen hier nooit over nadenken..."*

EFFECTIEF GEDRAG DOELEN

❖ DE TOP 3:

- ❖ Kies voor gedrag dat je **leuk** vindt
- ❖ Formuleer het gewenste gedrag zo **concreet** en helder mogelijk
- ❖ Denk **simpel**! Maak je eerste stappen zo eenvoudig mogelijk

CONCREET DOELGEDRAG FORMULEREN

- ◇ Wie moet het gedrag vertonen?
- ◇ Wat moet de persoon gaan doen?
- ◇ Wanneer moet hij dit doen?
- ◇ Waar moet hij dit doen?
- ◇ Hoe vaak moet hij dit doen?
- ◇ Met wie moet hij dit doen?



DUS STELF JEZELF
DEZE VRAAG

"Met welk aantrekkelijk, concreet, eenvoudig gedrag ga ik beginnen?"



VAN GEDRAG NAAR **TOOLS**



DÉ VRAAG

*"**Wat** moet er gebeuren om de kans op het gewenste gedrag te **vergroten**?"*



DOEL

90-90-90

VOEDING

BEWEGING

POSITIEVE
MINDSET

GEDRAG

KAN IK HET ECHT?

WIL IK HET ECHT?

DOE IK HET *ÉCHT* IN MIJN SPEELVELD?

!

TOOLS

!

TOOLS



DBV TOOLKIT

- ◇ Ridicúúlllll-kleine-stappen
- ◇ Momenten van de waarheid, bereid je erop voor
- ◇ Als-Dan
- ◇ Beloning
- ◇ Repeteren
- ◇ Brightspots

DOEL

90-90-90

VOEDING

BEWEGING

POSITIEVE
MINDSET

GEDRAG

KAN IK HET ECHT?

WIL IK HET ECHT?

DOE IK HET *ÉCHT* IN MIJN SPEELVELD?

!

TOOLS

!

TOOLS



#DBV90

DREAM
BIG.