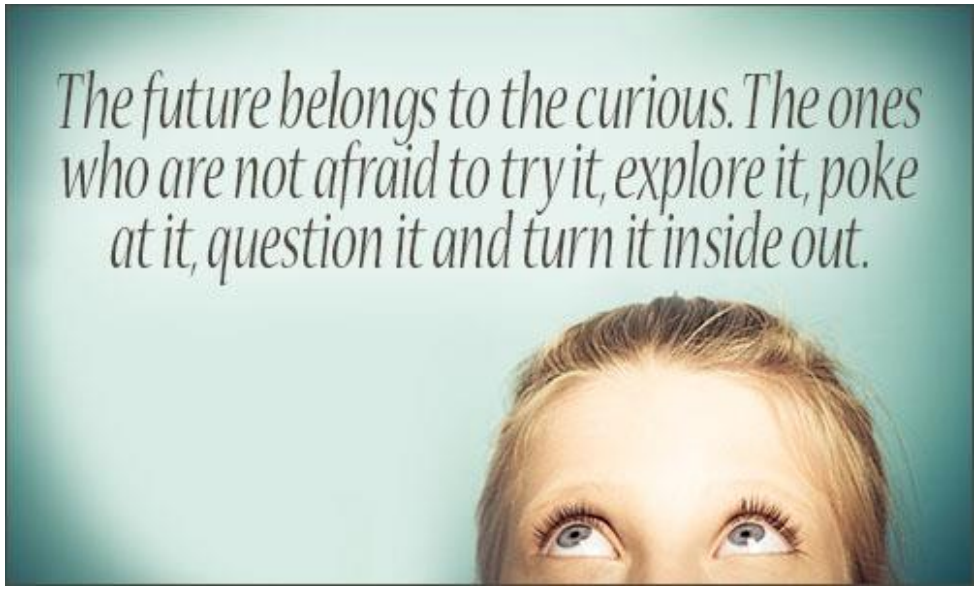
Hoe kan je gedragsverandering realiseren?



ADA Lean Coffee 14 April 2021
Patricia Messchaert

ada co-creating business software

Wat is gedragsverandering?

Gedrag en verandering…..

Gedrag:
Is de manier waarop iemand zich gedraagt, handelt en de houding die wordt aangenomen, is zichtbaar voor een ander en voor omgeving.

Verandering:
Gaat om het aanpassen van……, zodat het anders is dan voorheen.

Gedragsverandering:
Het daadwerkelijke gedrag, ofwel gedragspatronen veranderen.

ada co-creating business software

Waarom is gedragsverandering moeilijk?

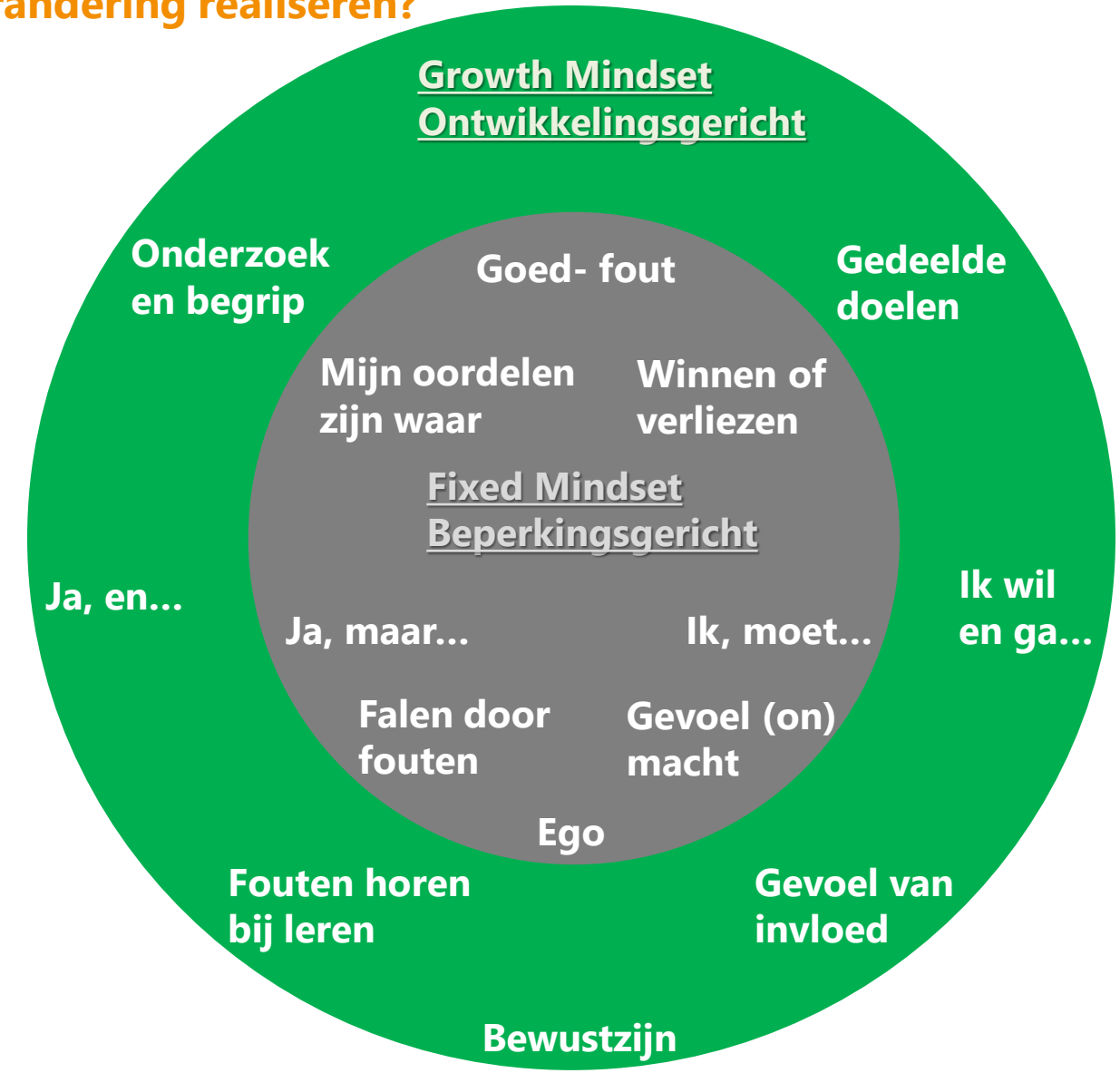
Gedrag en verandering…..

- Focus houden op het oude, we doen bepaalde dingen al jaren op dezelfde manier
- Focus houden op wat niet werkt
- Geen vertrouwen erin
- Geen noodzaak, er is geen trigger
- Niet open staan voor veranderen
- Niet begrijpen
- Niet kunnen, niet doen
- Meteen in 1 keer gelijk willen doorzetten, niet volhouden

ada co-creating business software

Hoe kan je gedragsverandering realiseren?

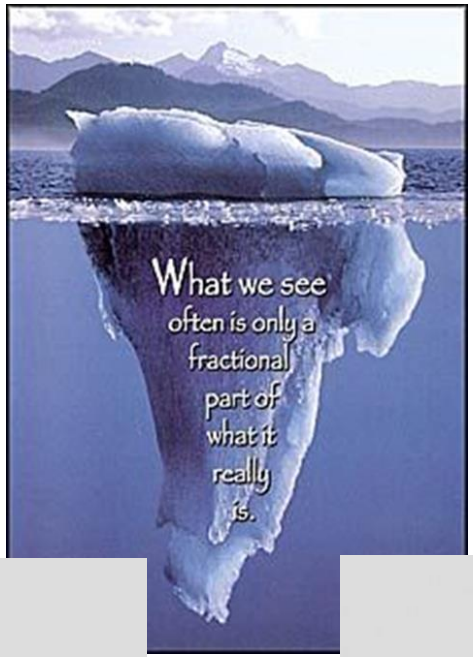
Begin bij jezelf en de ander…..

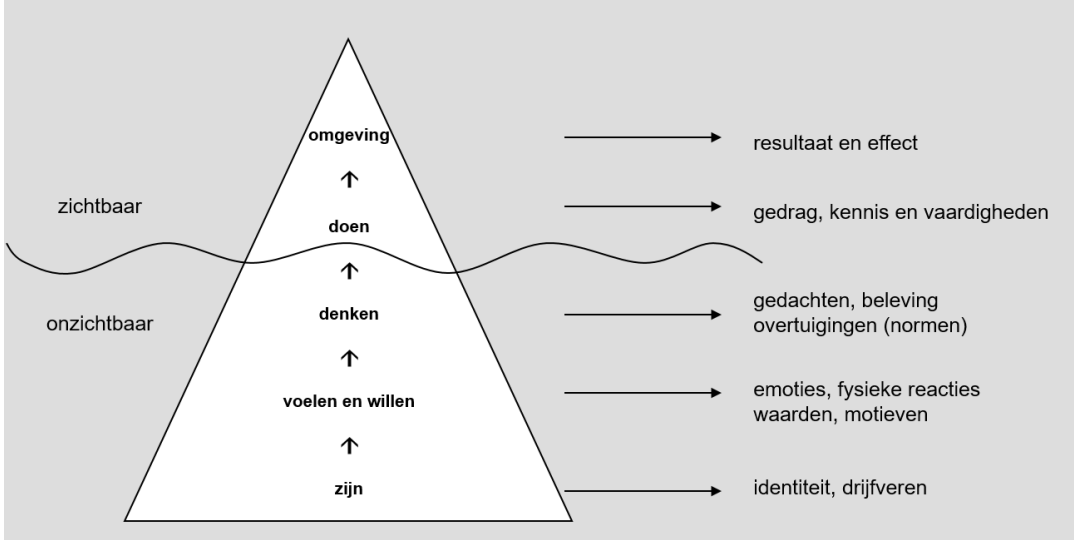


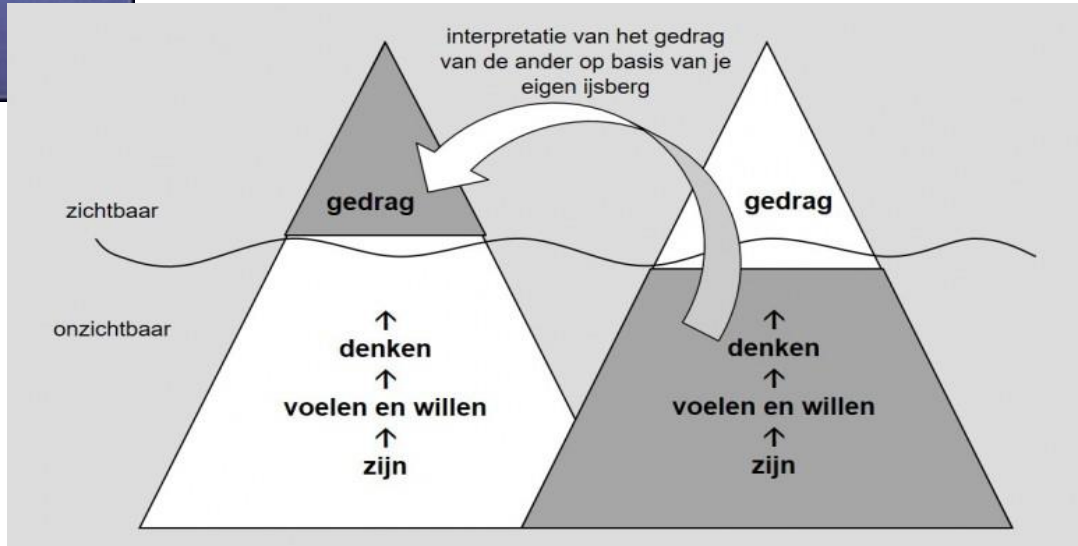
ada co-creating business software

Hoe kan je gedragsverandering realiseren?

McClelland IJsberg







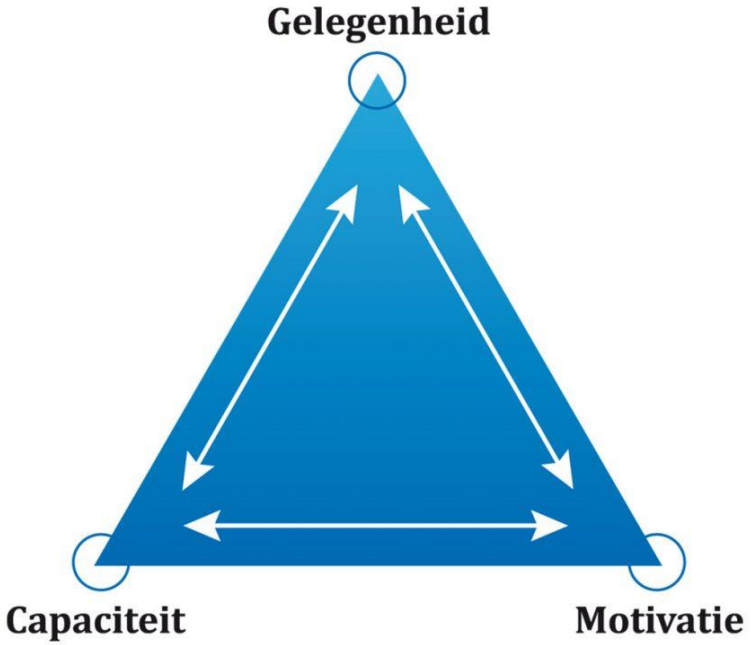
ada co-creating business software

Hoe kan je gedragsverandering realiseren?

Triade model

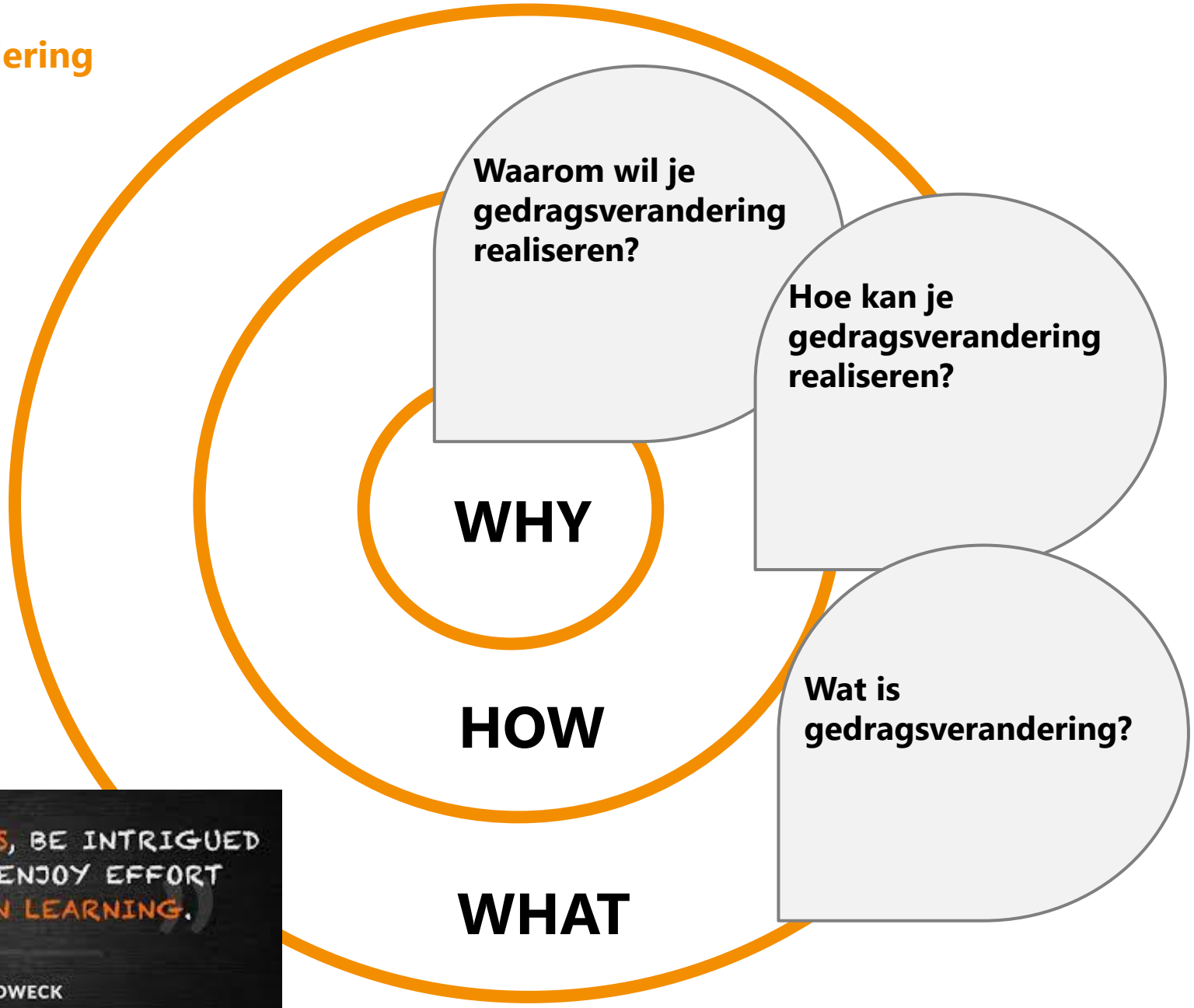
3 factoren:

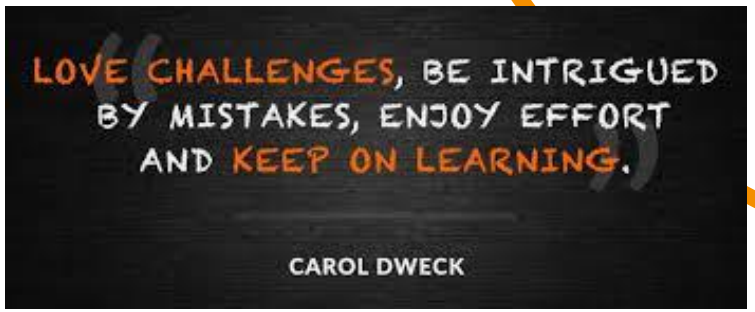
- Motivatie
  (intrinsiek en extrinsiek)
- Capaciteit
  (fysiek, mentaal, financieel, matrieel)
- Gelegenheid
  (omstandigheden, context)



ada co-creating business software

Gedragsverandering





ada co-creating business software

Bewaar ze voor de Lean Coffee ☺

ada co-creating business software