

DUWTJES

**Aan de slag met je collega's... bedenk altijd:
Wat werkt bij hen het beste? Aan welke knoppen kun je draaien?**

Gemak	Weerstand	Normen	Motivatie
<i>Is er voldoende kennis? Wat is de invloed van de situatie?</i>	<i>Welke weerstanden - zoals tegenwerking, laksheid of argwaan - spelen een rol?</i>	<i>Wat doet de meerderheid? Welke persoonlijke normen zijn belangrijk?</i>	<i>Doen we iets uit onszelf of vanwege een beloning of straf?</i>
Implementatie intentie	Keuzevrijheid	Consistentie	Belonen en feedback
<i>Koppel het nieuwe gedrag aan een situatie of een bepaalde gewoonte.</i>	<i>Er leiden meerdere wegen naar Rome. Bekijk in hoeverre je vrijheid kunt geven en bied max. 3 keuzes in timing of gedrag.</i>	<i>Laat mensen een (openbare) belofte of toezegging of plaats iemand in de sociale rol die past bij het gewenste gedrag.</i>	<i>Een beloning of feedback geeft ons een gevoel van competentie, controle en vooruitgang.</i>
Opvallen	Kleine stappen	Sociale bewijskracht	Maak het leuk
<i>Pak de aandacht met iets verrassends.</i>	<i>Deel het doelgedrag op in kleine stappen. Laat de groep deze zélf te formuleren indien mogelijk óf zet een anker.</i>	<i>Beschrijf wat (steeds meer) anderen doen of wat als gewenst gedrag beschouwd wordt.</i>	<i>Zet positieve emoties zoals humor of liefde in. Voeg spelelementen zoals challenges toe. Of maak het doelgedrag onderdeel van een spel.</i>
Snelle verwerking	Laten ervaren	Voorbeeldfiguren	Verlies en spijt
<i>Gebruik makkelijk leesbare lettertypes, formuleer concreet en gebruik bijpassende kleuren en beelden.</i>	<i>Laat iemand zélf ervaren dat ook zij het ongewenste gedrag laat zien of dat ook hen iets kan overkomen. Bied daarna een duidelijk handelingsperspectief.</i>	<i>Kies de juiste afzender. Benut autoriteit of laat een gelijke ander het goede voorbeeld geven.</i>	<i>Als je wilt dat mensen geen risico nemen, praat dan over dingen die ze zouden kunnen verliezen of waar ze spijt van zouden kunnen krijgen.</i>
Standaardoptie	Weerstand erkennen	Wederkerigheid	Zelfovertuiging
<i>Bied de gewenste optie als standaard aan.</i>	<i>Erken iemands weerstand voorafgaand aan een verzoek of boodschap.</i>	<i>Help of geef iets, ongeacht of het gewenste gedrag al uitgevoerd is en zonder er voorwaarden aan te stellen.</i>	<i>Laat mensen zelf argumenten voor het gewenste gedrag bedenken.</i>