



Het gedrag achter groei

Zelfontwikkeling vanuit een
gedragwetenschappelijk perspectief

Door:

Dr. Inge Merkelbach

Evita Goossens, MSc.



SBCM
A&O-fonds SW

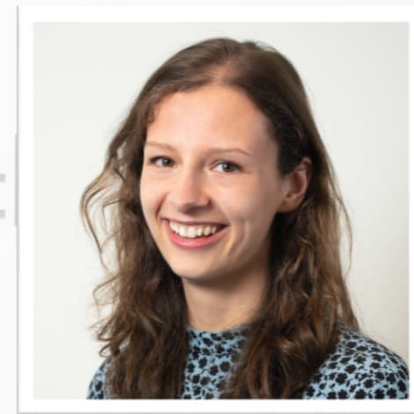
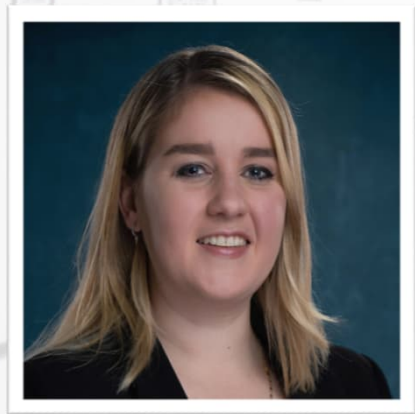
Cedris

Overzicht

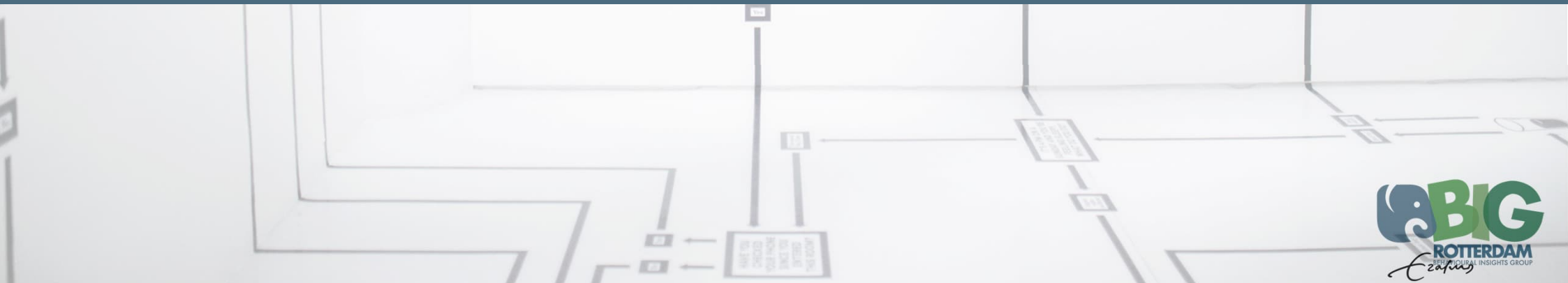
Eerder
**Onderzoek naar drempels
en kansen**

Vandaag
**Brainstorm over
oplossingen**

1. Bespreken onderzoek Rotterdam
Inclusief
2. Uitleg gedragsveranderingstechnieken
3. Brainstorm in kleine groepjes
4. Groeperen ideeën & discussie
mogelijke interventies
5. Brainstorm evalueren en delen laatste
ideeën



Onderzoek Rotterdam Inclusief



Gewenste gedragingen

Groei

```
graph TD; Groei((Groei)) --- Medewerker1((Medewerker  
Ik start zelf een gesprek  
over groei)); Groei --- Iedereen((Iedereen  
Ik geef  
complimenten)); Groei --- TeamcoachRI((Teamcoach/RI  
Ik zoek actief talenten uit  
en deel deze)); Groei --- Teamcoach((Teamcoach  
Ik ben (fysiek) aanwezig en  
meng met medewerkers)); Groei --- Medewerker2((Medewerker  
Ik kijk bij andere  
werkplekken));
```

Medewerker

Ik start zelf een gesprek over groei

Iedereen

Ik geef complimenten

Teamcoach/RI

Ik zoek actief talenten uit en deel deze

Teamcoach

Ik ben (fysiek) aanwezig en meng met medewerkers

Medewerker

Ik kijk bij andere werkplekken

Gewenste gedragingen

Groei

Medewerker

Ik start zelf een gesprek over groei

Medewerker

Ik kijk bij andere werkplekken

Iedereen

Ik geef complimenten

Teamcoach

Ik ben (fysiek) aanwezig en meng met medewerkers

Teamcoach/RI

Ik zoek actief talenten uit en deel deze

Drempels

Kennis

Mentale capaciteit

Ik weet niet waar ik goed in ben
Ik weet niet wat ik wil leren
Ik weet niet wat mogelijk is binnen RI
Ik weet niet wat een teamcoach voor mij kan betekenen

Overzicht

Mentale capaciteit

Ik kan niet overzien wat mogelijk is binnen RI
Kan niet overzien wat een werkverandering betekent

Communicatie

Mentale capaciteit

Ik kan niet goed vertellen wat mijn talenten zijn
Ik kan niet goed vertellen wat mijn wensen zijn

Drempels

Zelfvertrouwen

Automatische motivatie

Ik kan dit vast niet

Vertrouwen RI

Automatische motivatie

Verandering voelt eng
Loslaten van fijne werkplek en veiligheid voelt eng
Ik heb slechte ervaringen in het verleden met andere werkplekken
Straks kan ik niet terug als het verkeerd uitpakt

Identiteit

Reflectieve motivatie

Ontwikkelen is niet belangrijk in mijn leven, andere dingen vind ik belangrijker

Gewoonte

Automatische motivatie

Ik ben lekker bezig met werk en denk niet eens aan verandering
Ik kom niet op het idee om met de teamcoach te praten over groei
Ik heb nog nooit een gesprek gehad over groei

Drempels

Normen

Sociale gelegenheid

Thuis vinden ze leren niet belangrijk
Met collega's heb ik het niet over groei
Ik hoor anderen niet over groei-gesprekken met de teamcoach

Teamcoach

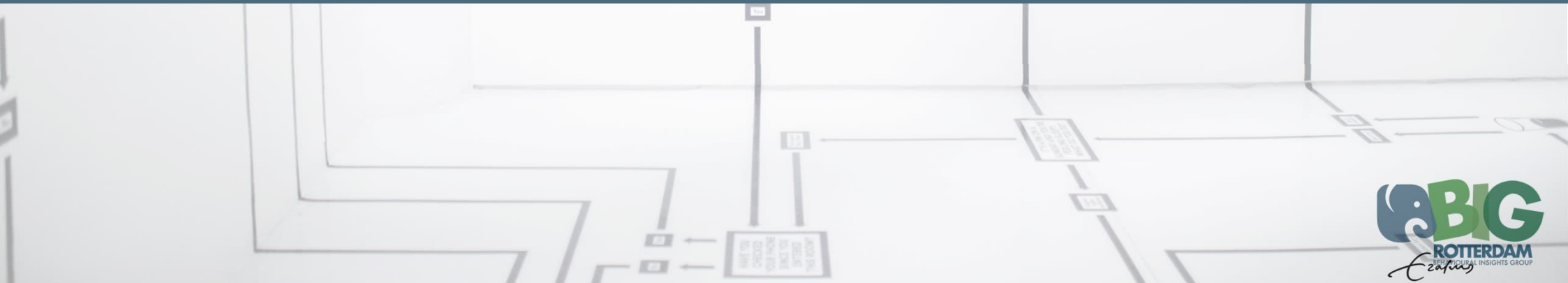
Sociale & fysieke gelegenheid

De teamcoach is druk met andere dingen
Ik ken mijn teamcoach niet zo goed
De teamcoach zit op afstand

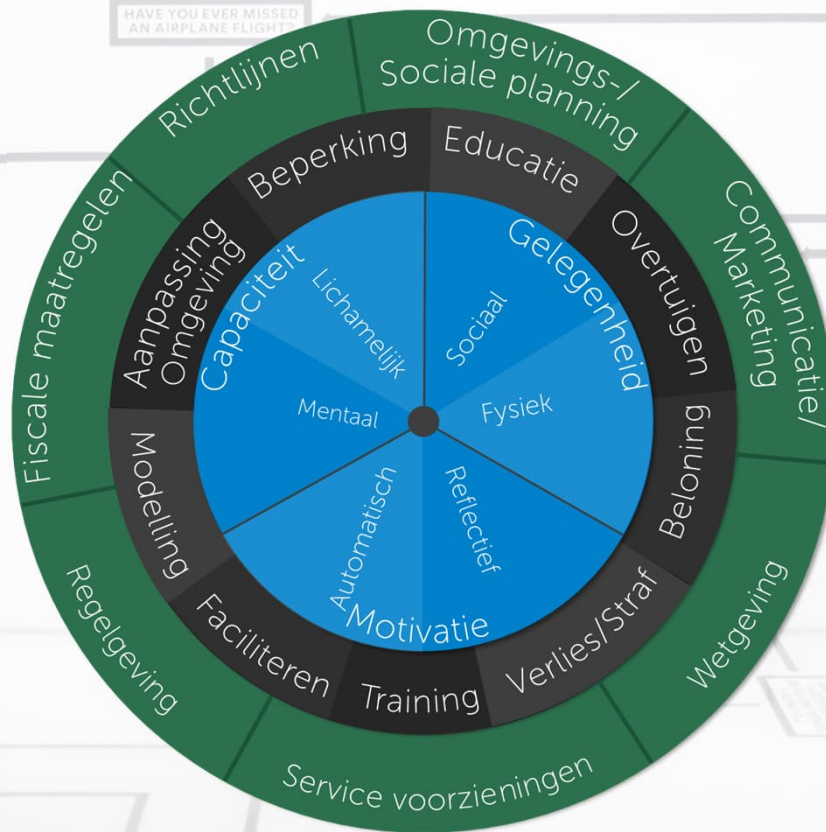
Herken jij dit?



Gedragsverandering



Behaviour Change Wheel (BCW)



BCW

Capaciteit, gelegenheid, motivatie	Interventiefuncties								
	Voorlichting, onderwijs	Overtuigen	Beloning	Verlies (straf of kosten)	Training	Beperking	Aanpassing omgeving	Modelling	In staat stellen (facilitering)
Lichamelijke capaciteit	✗	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✓
Mentale capaciteit	✓	✗	✗	✗	✓	✗	✗	✗	✓
Fysieke gelegenheid	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✗	✓
Sociale gelegenheid	✗	✗	✗	✗	✗	✓	✓	✓	✓
Onbewuste motivatie	✗	✓	✓	✓	✓	✗	✓	✓	✓
Reflectieve motivatie	✓	✓	✓	✓	✗	✗	✗	✗	✗

EAST model



EASY

Wat makkelijk / logisch is, doen we over het algemeen

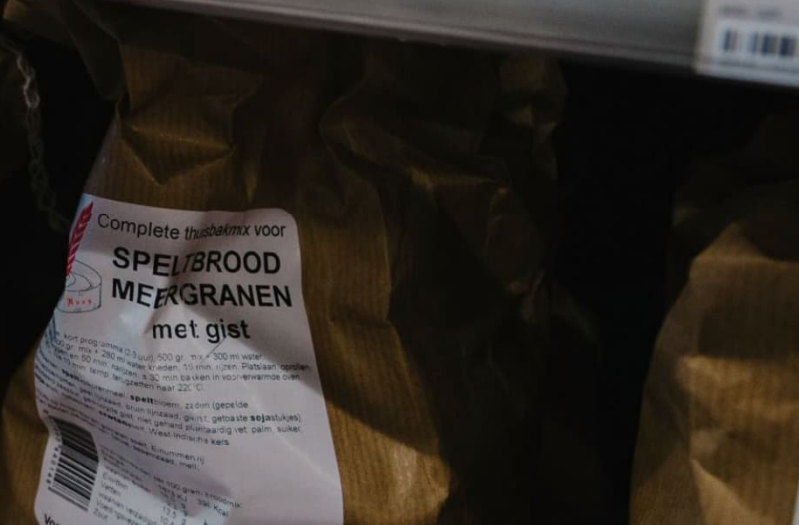


44

Lekker bij pannenkoeken



55



Attractive

Maak het leuk en motiverend



Social

We doen wat anderen doen, en willen het graag goed en samen doen

A man with grey hair, wearing a dark blue puffer jacket, is holding a bright yellow swimsuit on a hanger. He is looking towards the camera with a slight smile. In the background, a woman with short blonde hair is also holding a hanger. The setting appears to be a clothing store or a dressing room, with various garments hanging on racks. A sign on a counter in the background reads "SORRY BIJ ONS KUNT NIET PINNEN".

**ROKEN IS ZÓÓÓ
STRAKKE GELE
ZWEMSLIP**

Timely

Er zijn bepaalde momenten waarop we makkelijker ons gedrag veranderen

NEW YEAR'S RESOLUTIONS

WE OFFER **FREE** CLASSES
IN THE MONTH OF JANUARY!

FITNESS* - **BODY SHAPE** - CLUB POWER -
CORE TRAINING - HIIT* - **MODERN DANCE** - PILATES
TANGO - YOGA* - **ZUMBA**

JOINING ONE OF OUR
FREE CLASSES?
CHECK THE SCHEDULE ON:
WWW.USCTHEHAGUE.COM

UNIVERSITY SPORTS CENTRE **THE BUZZ.**

* FITNESS IS FREE ONE TIME WITH AN INSPIRATION PASS THAT CAN BE REQUESTED ONLINE AT USCTHEHAGUE.COM

* HIIT WILL ONLY BE FREE TO ENTER ON THE WEEKENDS FOR NON-MEMBERS.

* YOGA ON OFFER ARE CLUB, HATHA, POWER, PRALAYA, VINYASA, YIN.

Handelingsperspectief

Wat wil je van me?

Stadsinformatie / City info

Bijpraten in het park?

✓ Houd 1,5 meter afstand.



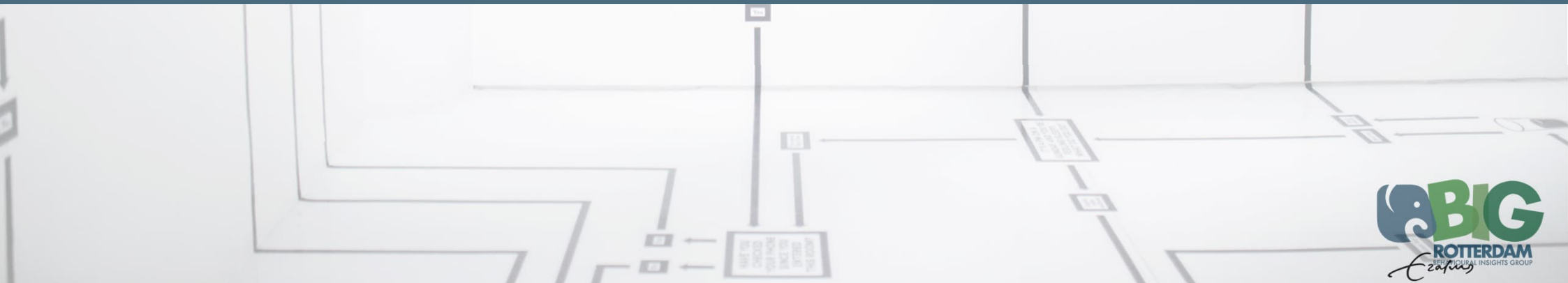
#stopcorona #alleensamen

rotterdam.nl/corona

 Gemeente
Rotterdam

BEURS-

Brainstorm



Brainstorm

HAVE YOU EVER MISSED AN AIRPLANE FLIGHT?

EASY
Gemakkelijk

ATTRACTIVE
Trekt de aandacht

TIMELY
Op het juiste moment

SOCIAL
Sociaal

Kennis

Mentale capaciteit

Ik weet niet waar ik goed in ben
Ik weet niet wat ik wil leren
Ik weet niet wat mogelijk is binnen RI
Ik weet niet wat een teamcoach voor mij kan betekenen

Overzicht

Mentale capaciteit

Ik kan niet overzien wat mogelijk is binnen RI
Kan niet overzien wat een werkverandering betekent

Communicatie

Mentale capaciteit

Ik kan niet goed vertellen wat mijn talenten zijn
Ik kan niet goed vertellen wat mijn wensen zijn

Vertrouwen RI

Automatische motivatie

Verandering voelt eng
Loslaten van fijne werkplek en veiligheid voelt eng
Ik heb slechte ervaringen in het verleden met andere werkplekken
Straks kan ik niet terug als het verkeerd uitpakt

Gewoonte

Automatische motivatie

Ik ben lekker bezig met werk en denk niet eens aan verandering
Ik kom niet op het idee om met de teamcoach te praten over groei
Ik heb nog nooit een gesprek gehad over groei

Zelfvertrouwen

Automatische motivatie

Ik kan dit vast niet

Identiteit

Reflectieve motivatie

Ontwikkelen is niet belangrijk in mijn leven, andere dingen vind ik belangrijker

Normen

Sociale gelegenheid

Thuis vinden ze leren niet belangrijk
Met collega's heb ik het niet over groei
Ik hoor anderen niet over groei-gesprekken met de teamcoach

Teamcoach

Sociale & fysieke gelegenheid

De teamcoach is druk met andere dingen
Ik ken mijn teamcoach niet zo goed
De teamcoach zit op afstand



Meer leren over
gedragsverandering? Download het
GedragsDOEboek op onze website
of via de QR



www.bigrotterdam.nl
info@bigrotterdam.nl