

# **WAT IEDERE ONDERWIJSPROFESSORAL ZOU MOETEN WETEN OVER GEDRAGSVERANDERING**

Dr. Ben Tiggelaar - SOK - 2022

1

# VERANDERMoeHEID

**WEL PRATEN,  
MAAR NIET IMPLEMENTEREN,  
VERANDERT INSPIRATIE  
IN FRUSTRATIE.**

**NIET VERANDEREN,  
MAAR VERLIES (NU)  
IS HET PROBLEEM.**

## **S.C.A.R.F.**

- **Status** (*status*)
- **Certainty** (*zekerheid*)
- **Autonomy** (*autonomie*)
- **Relatedness** (*erbij horen*)
- **Fairness** (*eerlijkheid*)

2

**HOE DAN WEL?**

VISIE

MISSIE

STRATEGIE

TEAMDOELEN

PERSOONLIJKE DOELEN

**GEDRAGSVERANDERING**

RESULTATEN

EVALUATIE

**GEDRAGSVERANDERING**

**=**

**DE BOTTLENECK**



**R L R R**  
**L R L L**

**GEDRAG VERANDEREN**

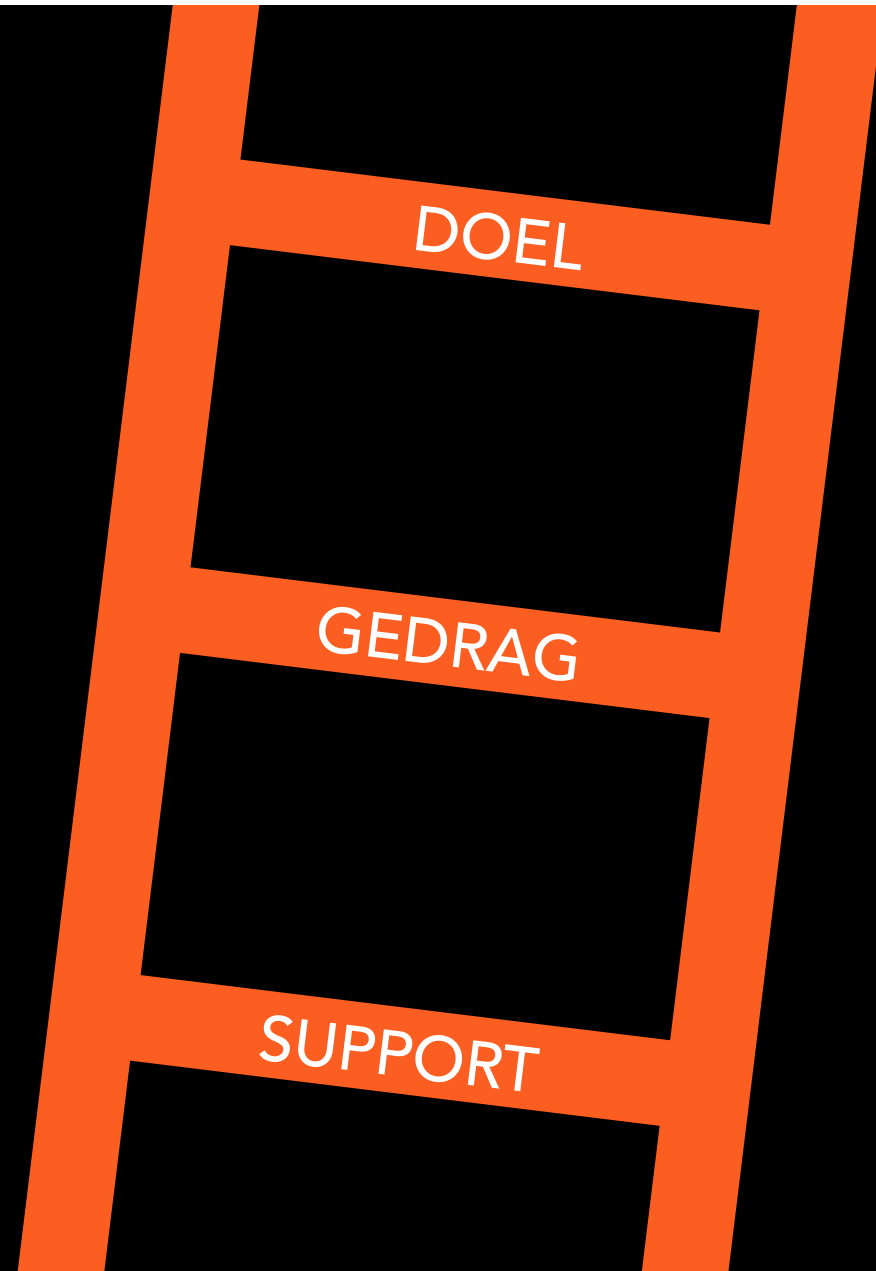
**=**

**LEREN**

**3**

**DE LADDER  
(MET TIPS)**

# DE LADDER



# DE LADDER

DOEL

BEN TIGGELAAR

# EFFECTIEVE DOELEN: DE TOP 3

- Stop een beetje leren in je doel.
- Formuleer een helder 'waarom' voor je doel.
- Heb je meer dan één doel, maak dan een heldere prioriteitenlijst.

# DE LADDER

DOEL

GEDRAG

# EFFECTIEF GEDRAG: 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.



# WAT IS 'GEDRAG' OOK ALWEER?

Alles wat je kunt

'voordoen'

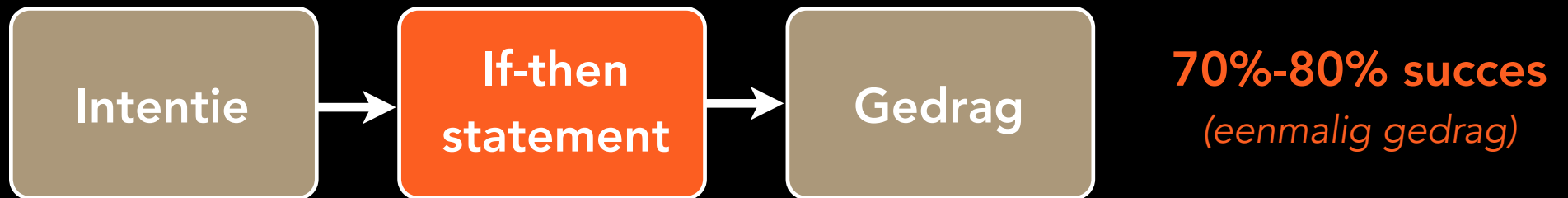
en

'nadoen'.

# CONCREET GEDRAG FORMULEREN

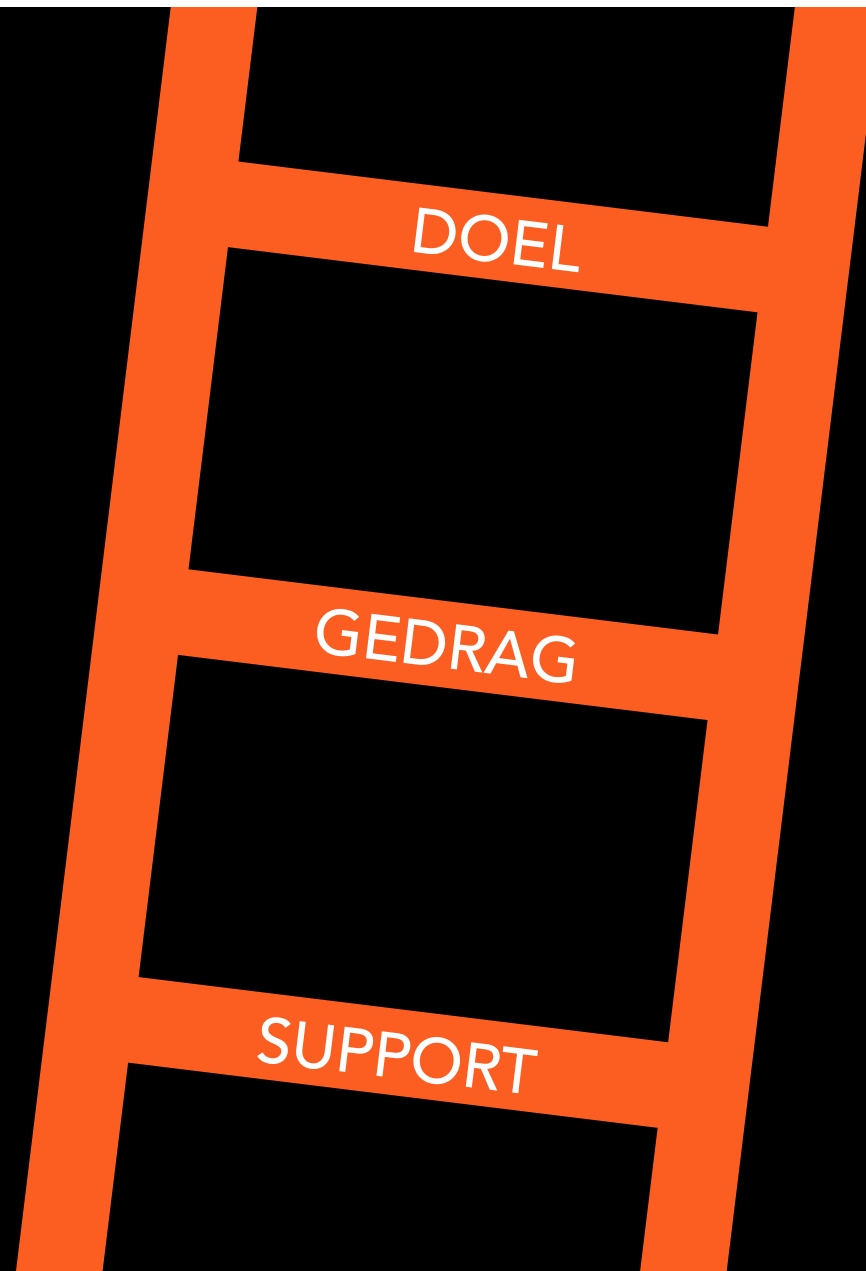
- Wie moet het gedrag vertonen?
- Wat moet de persoon gaan doen?
- Wanneer moet hij dit doen?
- Waar moet hij dit doen?
- Hoe vaak moet hij dit doen?
- Met wie moet hij dit doen?
- *Tip: gebruik een als-dan formulering (of: implementatie-intentie).*

# IMPLEMENTATIE-INTENTIE



(Gollwitzer, P.M. & Sheeran, P. (2006). Implementation intentions and goal achievement: a meta-analysis of effects and processes. *Advances in Experimental Social Psychology*, 38, 249-268.)

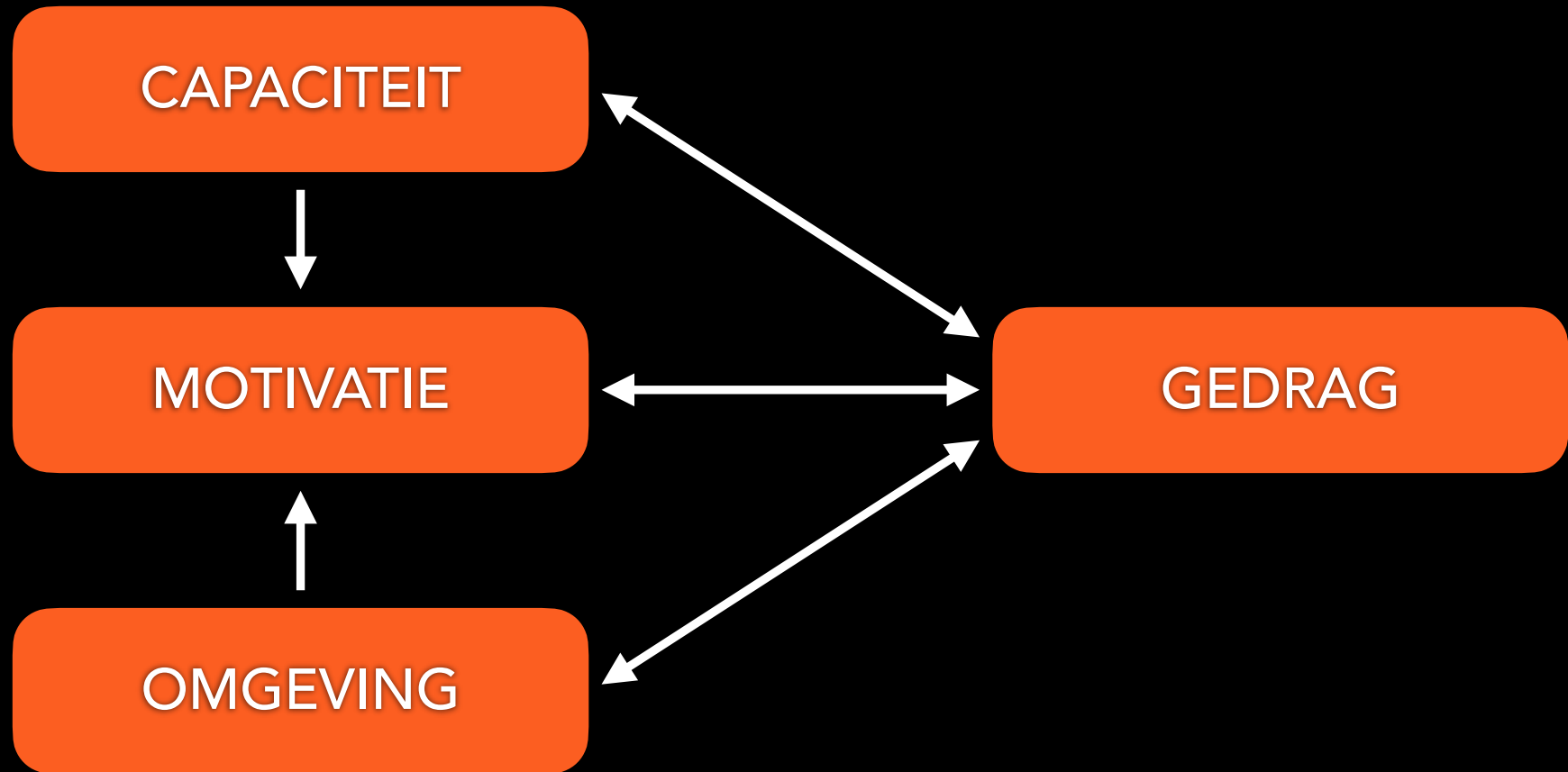
# DE LADDER



# DÉ VRAAG

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

# WAT STUURT ONS GEDRAG?



# EFFECTIEVE SUPPORT: DE TOP 3

- Zorg dat de directe omgeving het gewenste gedrag 'makkelijk' maakt.
- Bereid je voor op momenten-van-de-waarheid.
- Zelfmonitoring van gedrag.

**SOMETIMES ALL YOU NEED IS**  
**20 SECONDS**  
**OF INSANE COURAGE**

BEN TIGGELAAR