



Gedrag veranderen doe je zo!

 ***inspire to act***
Voor het effectief veranderen van gedrag

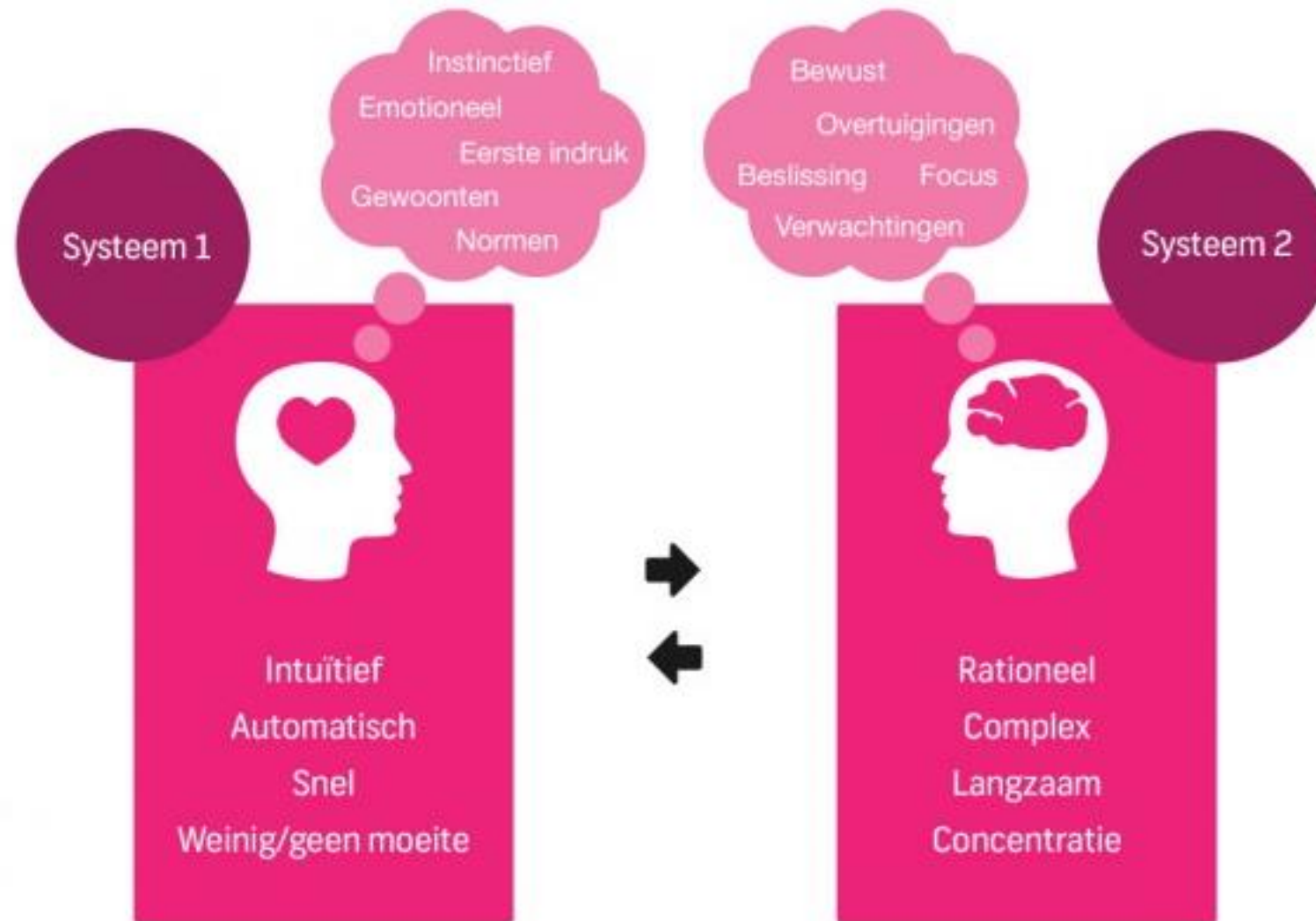
dr. Karin Bongers

Waarom doen mensen wat ze doen?



En niet altijd wat ze willen....





THE ATTENTION TEST



Associatief netwerk

Mannen namen	Wim, Johan, Erik, Peter
Vrouwen namen	Liza, Anna, Truus, Els
Techniek woorden	Lassen, Boren, Meten, Schroeven
Zorg woorden	Helpen, Wassen, Strijken, Kammen



Associatief netwerk

Leg je handen op je knieën

Sla op je linker knie bij

- een **mannen** naam
- een **techniek** woord

Sla op je rechter knie bij

- een **vrouwen** naam
- een **zorg** woord



Associatief netwerk

LINKS

Mannen naam
Techniek woord

RECHTS

Vrouwen naam
Zorg woord

~~Stuifzuigen~~



Associatief netwerk

Leg je handen op je knieën

Sla op je linkerknie bij

- een **mannen** naam
- een **zorg** woord

Sla op je rechterknie bij

- een **vrouwen** naam
- een **techniek** woord



Associatief netwerk

LINKS

Mannen naam

Zorg woord

RECHTS

Vrouwen naam

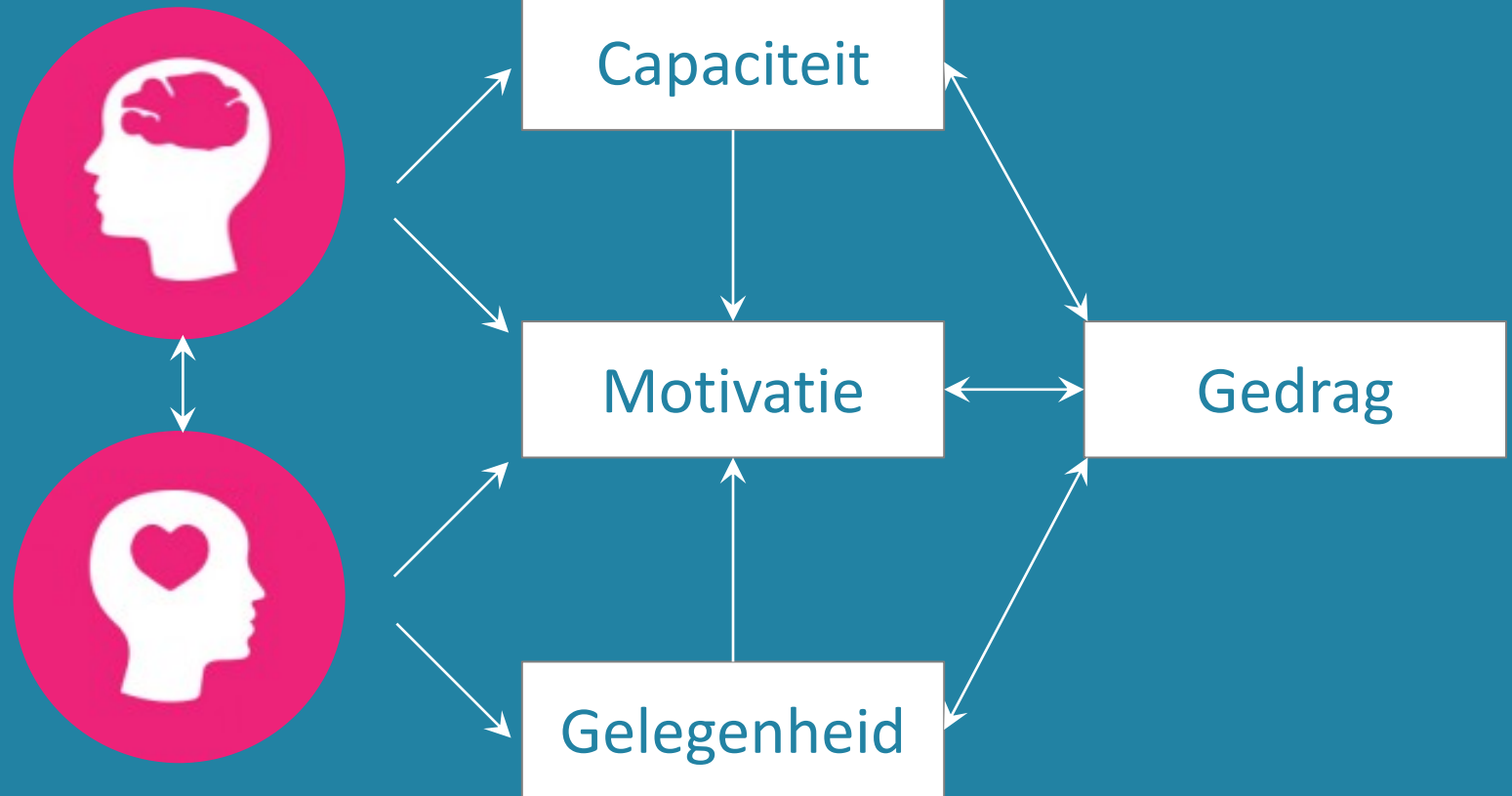
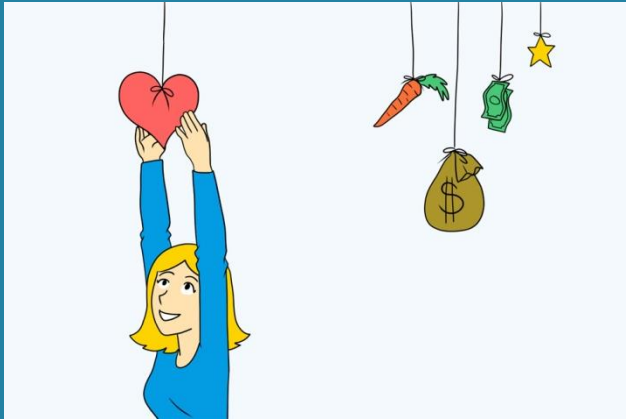
Techniek woord

Stuifzuigen





Lekker lezen doe je in de trein



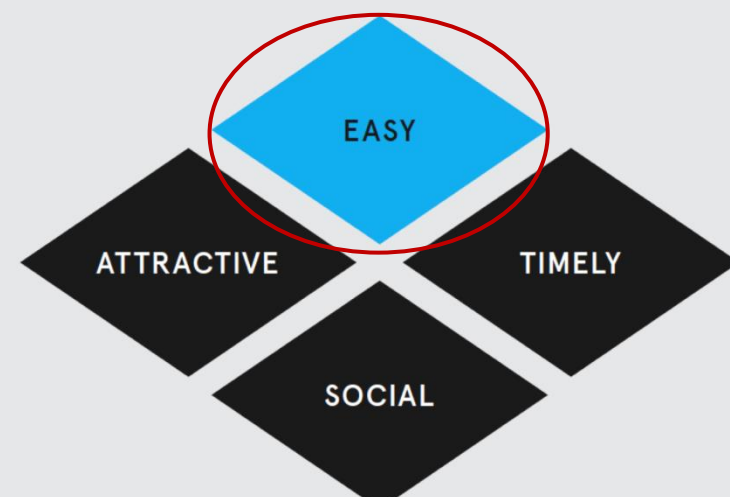
223

NEE

géén
ongeadresseerd
reklamedrukwerk

NEE

géén
huis-aan-huis
bladen





House of Cards

★★★★★ 2013 TV-MA 1 Season HD 5.1

Sharks gliding ominously beneath the surface of the water? They're a lot less menacing than this Congressman.



This winner of three Emmys, including Outstanding Directing for David Fincher, stars Kevin Spacey and Robin Wright.



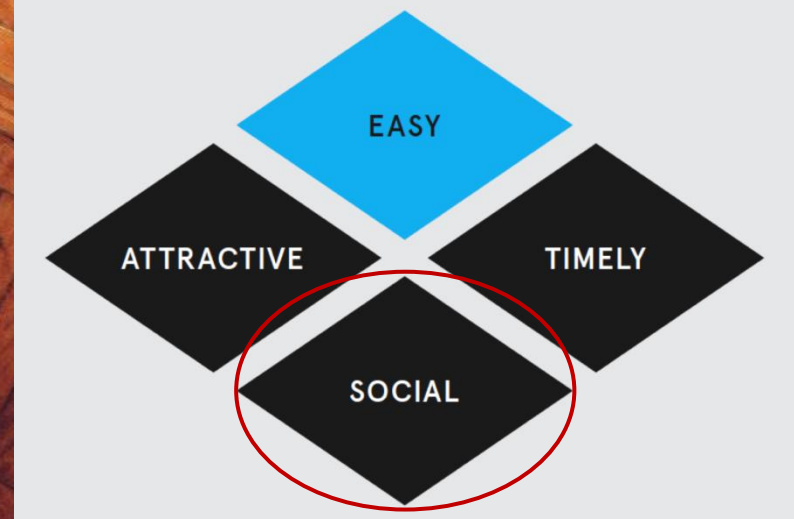
Because you watched Orange Is the New Black



Because you watched Red Lights







ROBERT B.
CIALDINI

INVLOED

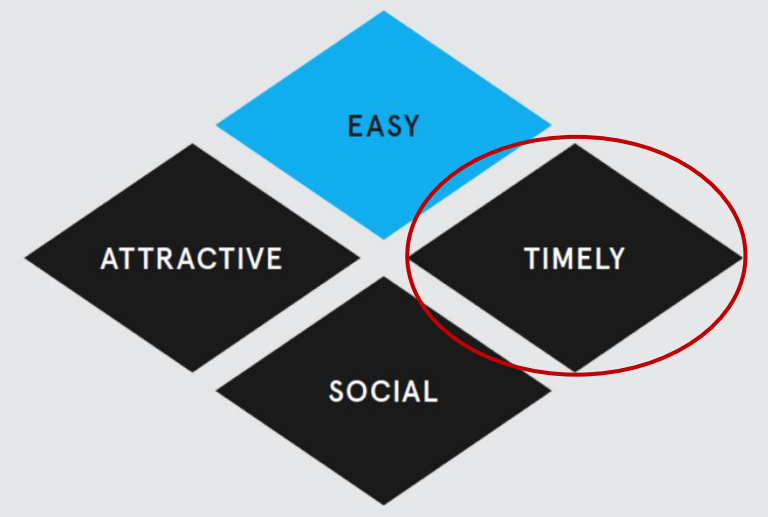
De zes
geheimen
van het
overtuigen

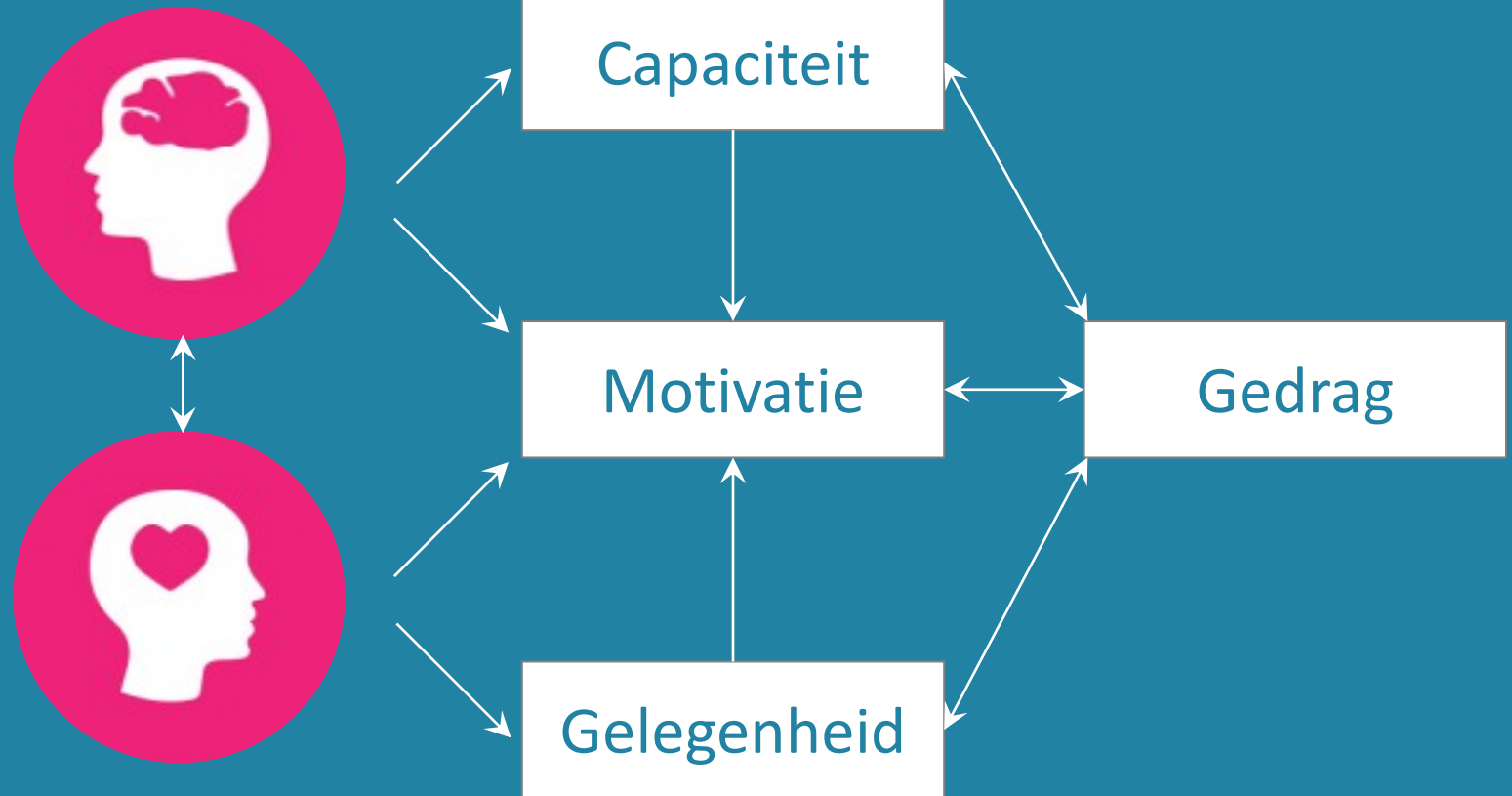
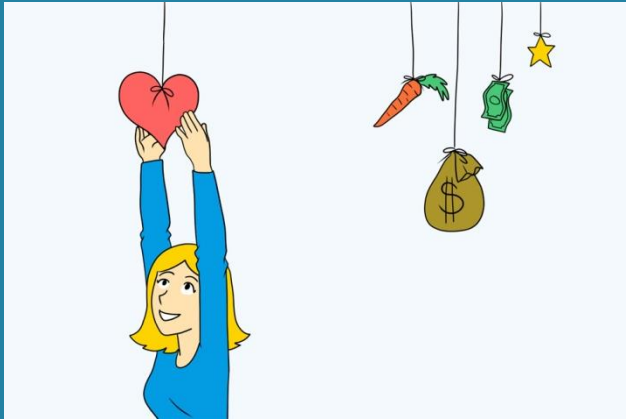
*'Invloed laat zien hoe simpel het is
iemand's brein te manipuleren zonder
dat hij het in de gaten heeft.'*
— Marten Blankesteijn (Blendle)

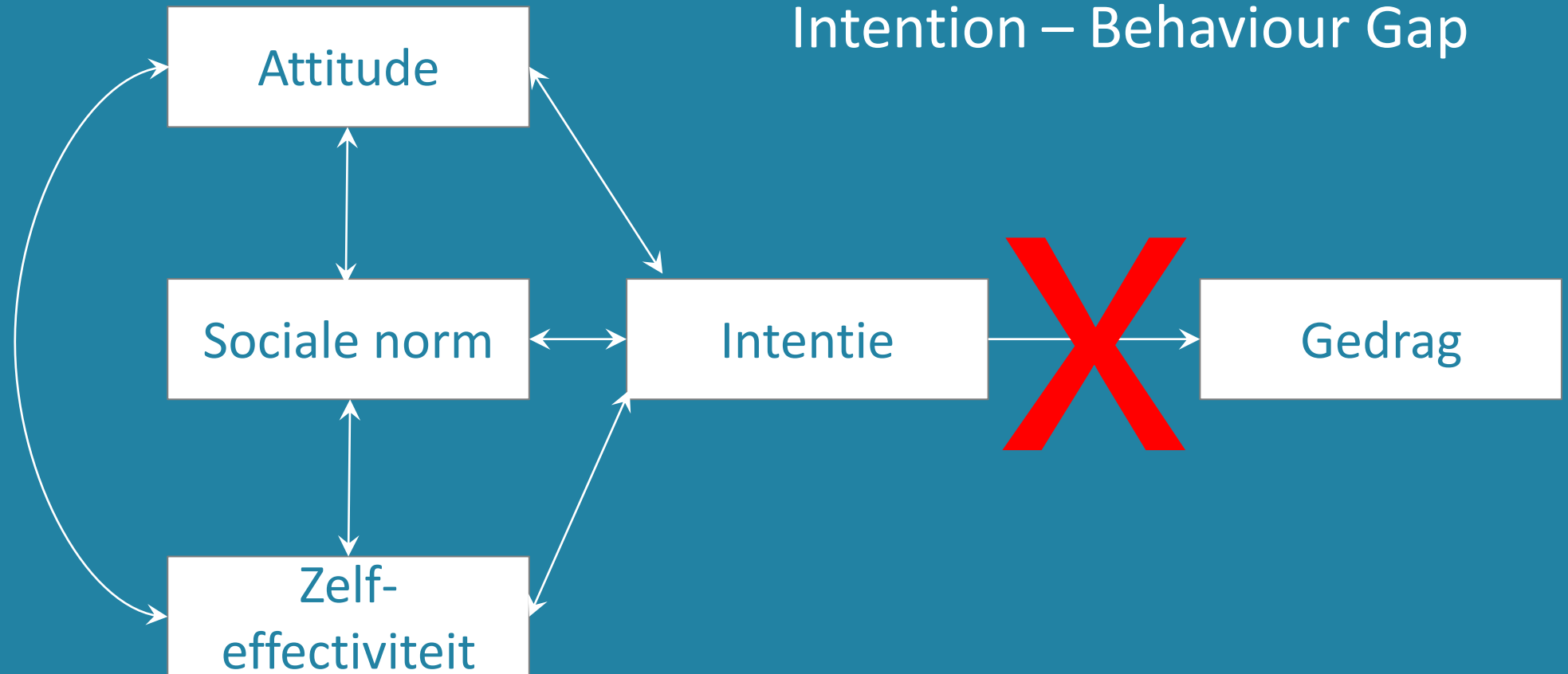
Boom

*Al meer dan
drie miljoen
ex. verkocht
wereldwijd!*



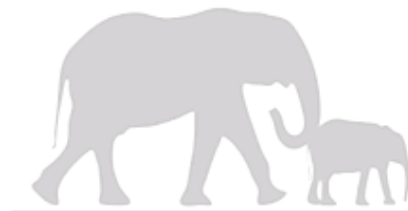






VOLHOUDEN

Doorzettingsvermogen
Weerstaan van verleidingen



Nudging



Boosting

Als [situatie], dan [gedrag]

IMPLEMENTATIE INTENTIES



INTRINSIEKE MOTIVATIE

- Autonomie
- verBondenheid
- Competentie
- Zingeving



Take home

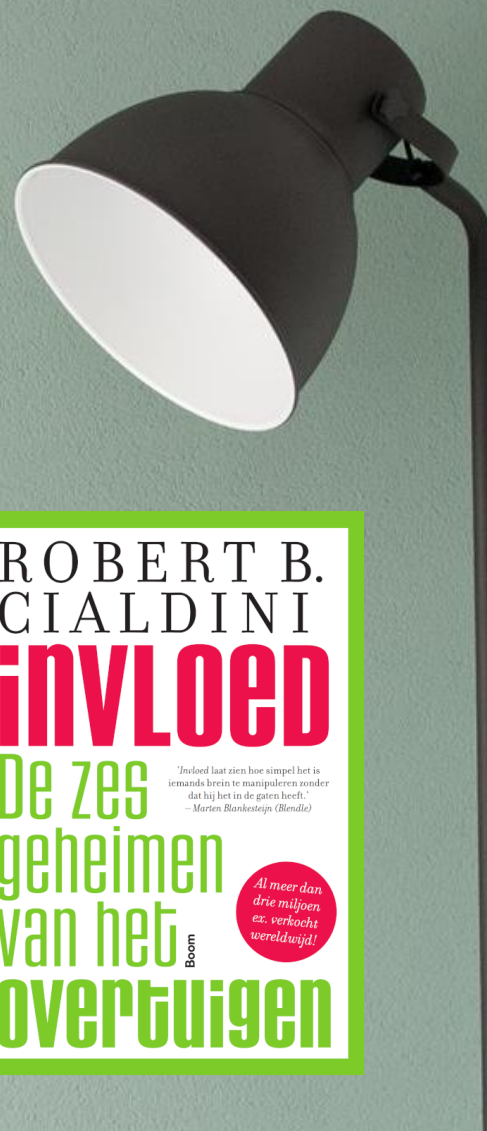
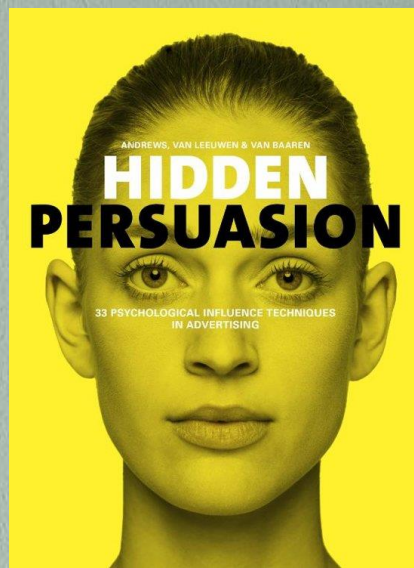
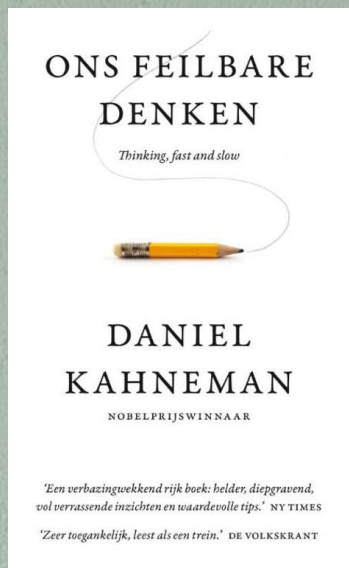
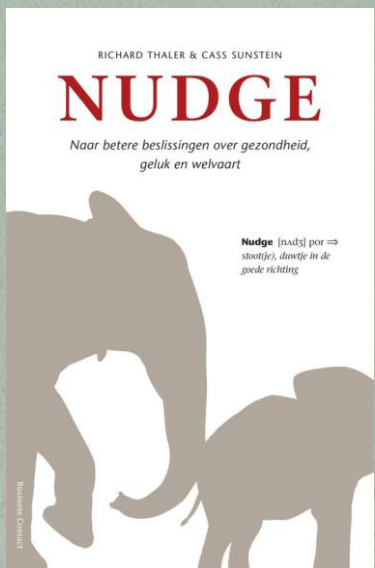
Maak het EAST

Verhoog intenties

Gebruik boosting technieken

Sluit aan bij of verhoog intrinsieke motivatie





L
e
e
s
t
i
p
s



inspire to act
Voor het effectief veranderen van gedrag

Karin Bongers | www.inspiretoact.nl | info@inspiretoact.nl | 06 29 86 07 89