



THE LAB
OF LIFE

a&o
fonds
waterschappen

ACT NOW, BE FUTURE PROOF



DUURZAME GEDRAGSVERANDERING VANUIT EIGEN REGIE



THE LAB
OF LIFE



Werkdruk en mentale gezondheid



THE LAB
OF LIFE

Hoe stimuleer je eigen regie?



Focus op
oplossingsgericht
vermogen

mbv succesvolle
gedragsverandering

vanuit intrinsieke
motivatie

Psychologische weerstanden tegen verandering

Reactance



Skepticisme



Inertia





THE LAB
OF LIFE

Weerstand #1: Reactance



Reactance doorbreken



Zorg voor voldoende **autonomie**

Stel de vraag: waar loop jij tegenaan en wat wil jij?



THE LAB
OF LIFE

Weerstand #2: Skepticisme



Skepticisme doorbreken



Presenteer geen kant-en-klare oplossingen
maar bevorder **motivatie** en **zelfvertrouwen**

Stel de vraag: **Waarom** wil je dit en **hoe**
zou je het kunnen aanpakken?



THE LAB
OF LIFE

Weerstand #3: Inertia



Inertia doorbreken



Ondersteun bij de **implementatie van nieuw gedrag**:

Stel de vraag: **wat** ga je **wanneer** precies doen?



THE LAB
OF LIFE

Eigen regie stimuleren in gezond/veilig gedrag?

WAT? Autonomie en intrinsieke motivatie zijn voorwaarden

WAAROM? Geen tips en tricks maar zelfvertrouwen bevorderen

HOE? Hulp bij implementeren nieuw gedrag, gedragsverandering gaat niet vanzelf





THE LAB
OF LIFE