



Wat iedereen zou moeten weten over veranderpsychologie

Adfiz - Dr. Ben Tiggelaar - 11 januari 2024

EVEN IETS PROBEREN

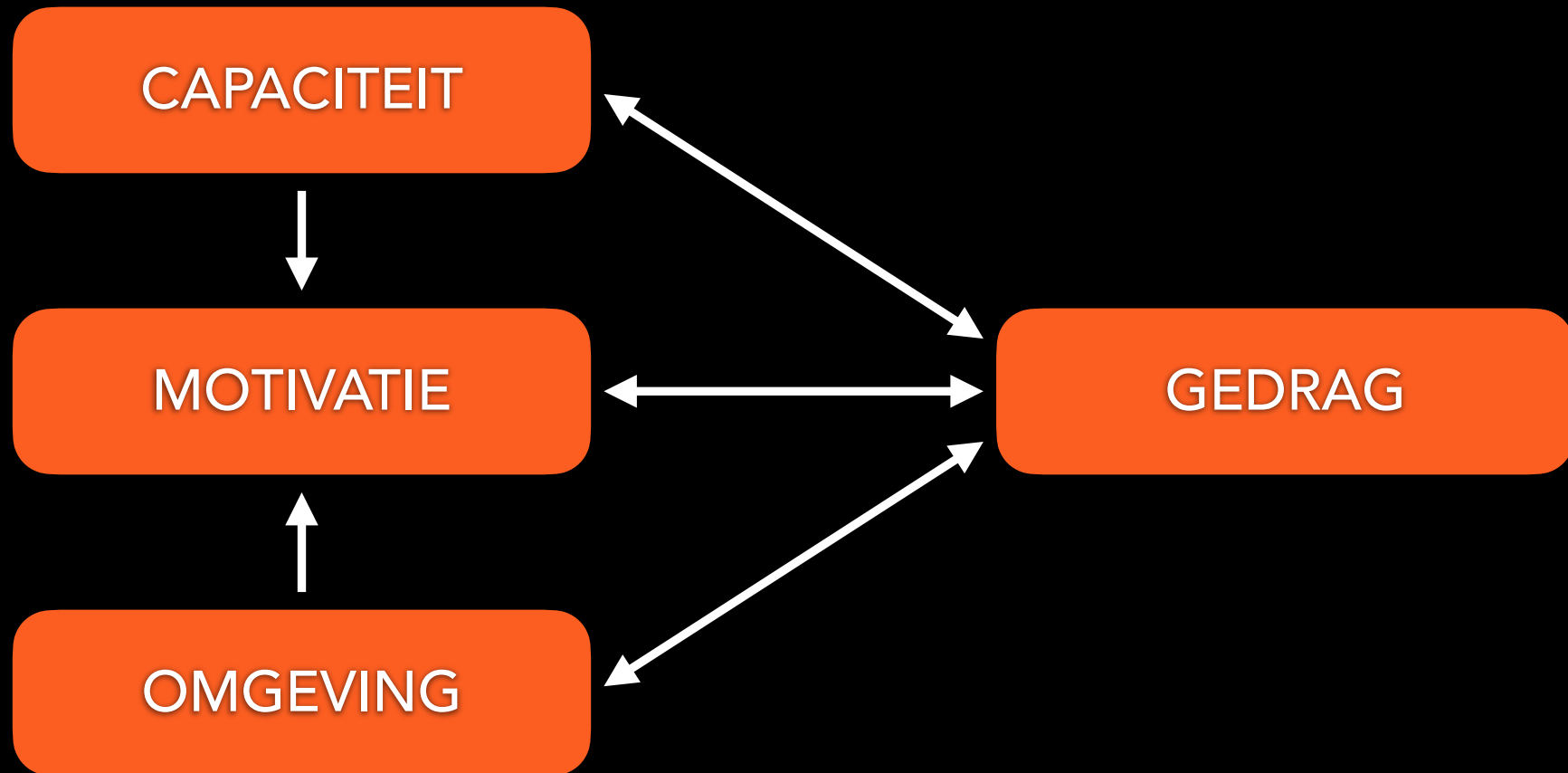
De maanden van het jaar, in de juiste volgorde.

De maanden van het jaar, in een 'andere' juiste volgorde.

WAT GAAN WE DOEN?

- Wat maakt veranderen zo moeilijk?
- Het belang van leren.
- Focus op concreet gedrag.
- Wanneer mislukken de meeste veranderingen?
- Hoe stimuleer je mensen tijdens een verandering?

3 FACTOR-MODEL



(Gebaseerd op: Michie, S., Atkins, L., West, R. (2014). *The behaviour change wheel: a guide to designing interventions*. London: Silverback Publishing.)

BEN TIGGELAAR

3 BELEMMERINGEN

- Automatisch gedrag wint vaak (*capaciteit*)
- Onze hekel aan (kortetermijn-) verlies (*motivatie*)
- Externe - sociale en fysieke - prikkels (*omgeving*)

DANIEL KAHNEMAN

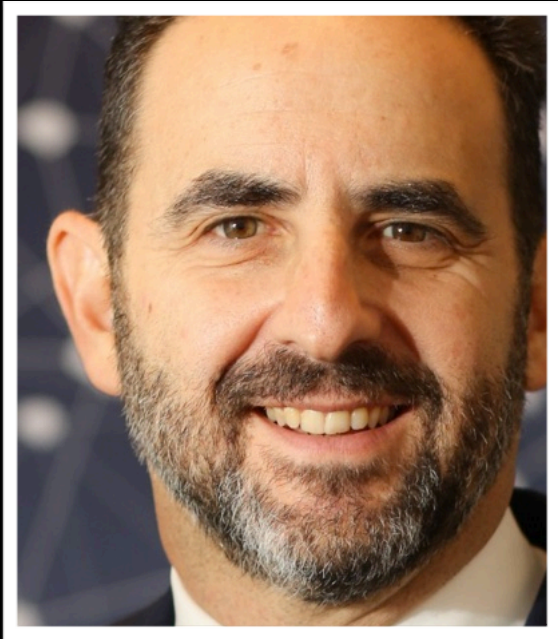


"Wij worden in hoge mate gestuurd door volledig automatische processen waar we geen controle over hebben. En we hebben niet door dat we zo functioneren."

3 BELEMMERINGEN

- Automatisch gedrag wint vaak (*capaciteit*)
- Onze hekel aan (kortetermijn-) verlies (*motivatie*)
- Externe - sociale en fysieke - prikkels (*omgeving*)

DAVID ROCK



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

3 BELEMMERINGEN

- Automatisch gedrag wint vaak (*capaciteit*)
- Onze hekel aan (kortetermijn-) verlies (*motivatie*)
- Externe - sociale en fysieke - prikkels (*omgeving*)

EVEN UITWISSELEN

Een persoonlijk
buschauffeurmoment 🤗

WAT GAAN WE DOEN?

- Wat maakt veranderen zo moeilijk?
- Het belang van leren.
- Focus op concreet gedrag.
- Wanneer mislukken de meeste veranderingen?
- Hoe stimuleer je mensen tijdens een verandering?

RLRR
LRL

DOELORIËNTATIE

Prestatiedoeloriëntatie (PDO)

Gericht op het demonstreren van competenties. Falen en negatieve feedback van anderen worden vermeden. Motiverend, maar minder effectief in nieuwe, uitdagende omstandigheden.

Leerdoeloriëntatie (LDO)

Gericht op het verbeteren van competenties, op 'beter worden'. Het zoeken van feedback is onderdeel van dit proces. Effectiever in nieuwe, uitdagende omstandigheden.

EENVOUDIG EN PRAKTISCH

Neem een bestaand doel en voeg daar aan toe:

"En ik realiseer me dat dit een leerproces is."

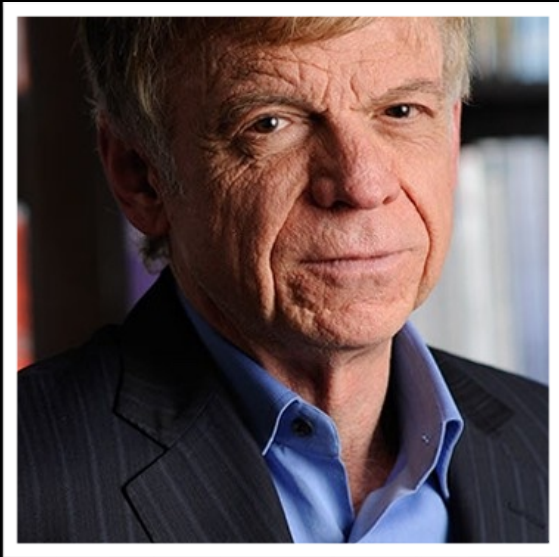
EVEN CHECKEN BIJ JE BUREN

**Wat is een nieuwe vaardigheid
die jij recent hebt geleerd?**

WAT GAAN WE DOEN?

- Wat maakt veranderen zo moeilijk?
- Het belang van leren.
- Focus op concreet gedrag.
- Wanneer mislukken de meeste veranderingen?
- Hoe stimuleer je mensen tijdens een verandering?

JOHN KOTTER



"Het draait uiteindelijk niet om strategie, structuur, cultuur of systemen. De kern van de zaak is altijd het veranderen van het gedrag van mensen."

WAT IS 'GEDRAG'?

Alles wat je kunt 'voordoen' en 'nadoen'.

OF

Alles wat je kunt filmen.

ESSENTIEEL: EFFECTIEVE ROUTINES

Succes komt meestal niet voort uit éénmalige handelingen,
maar uit gedrag dat regelmatig herhaald wordt: routines.

EVEN BESPREKEN

**Wat is voor jou een succesvolle
concrete routine?**

WAT GAAN WE DOEN?

- Wat maakt veranderen zo moeilijk?
- Het belang van leren.
- Focus op concreet gedrag.
- Wanneer mislukken de meeste veranderingen?
- Hoe stimuleer je mensen tijdens een verandering?

PROCRASTINATION / UITSTELGEDRAG

"Het vrijwillig uitstellen van een belangrijke taak naar een later tijdstip, terwijl je weet dat dit voor problemen zal zorgen."

Waarom doen we dit?

- Emotie
- Tijd

WAT DOE JE ERAAN?

- Deel grote taken op in kleine.
- Stel tussentijdse deadlines.
- Creëer een werkomgeving die helpt.
- Maak taken aantrekkelijker.
- Voorkom dat vertraging wordt beloond.
- Tel hardop terug: 5-4-3-2-1-Go!
- Vergeef jezelf en begin opnieuw (vandaag).

KLEINE STAPPEN FORMULEREN

1) Routines vs éénmalige acties.

- Richt je op een eerste versie van je beoogde nieuwe gedragsroutine. Met welke eerste versie start je het leerproces?

2) Werken met percentages.

- Hoe ziet een 50%-versie van mijn nieuwe routine eruit? Een 10%-versie? Een 5%-versie?

Tip: vaak begint het met tijd in de agenda reserveren.

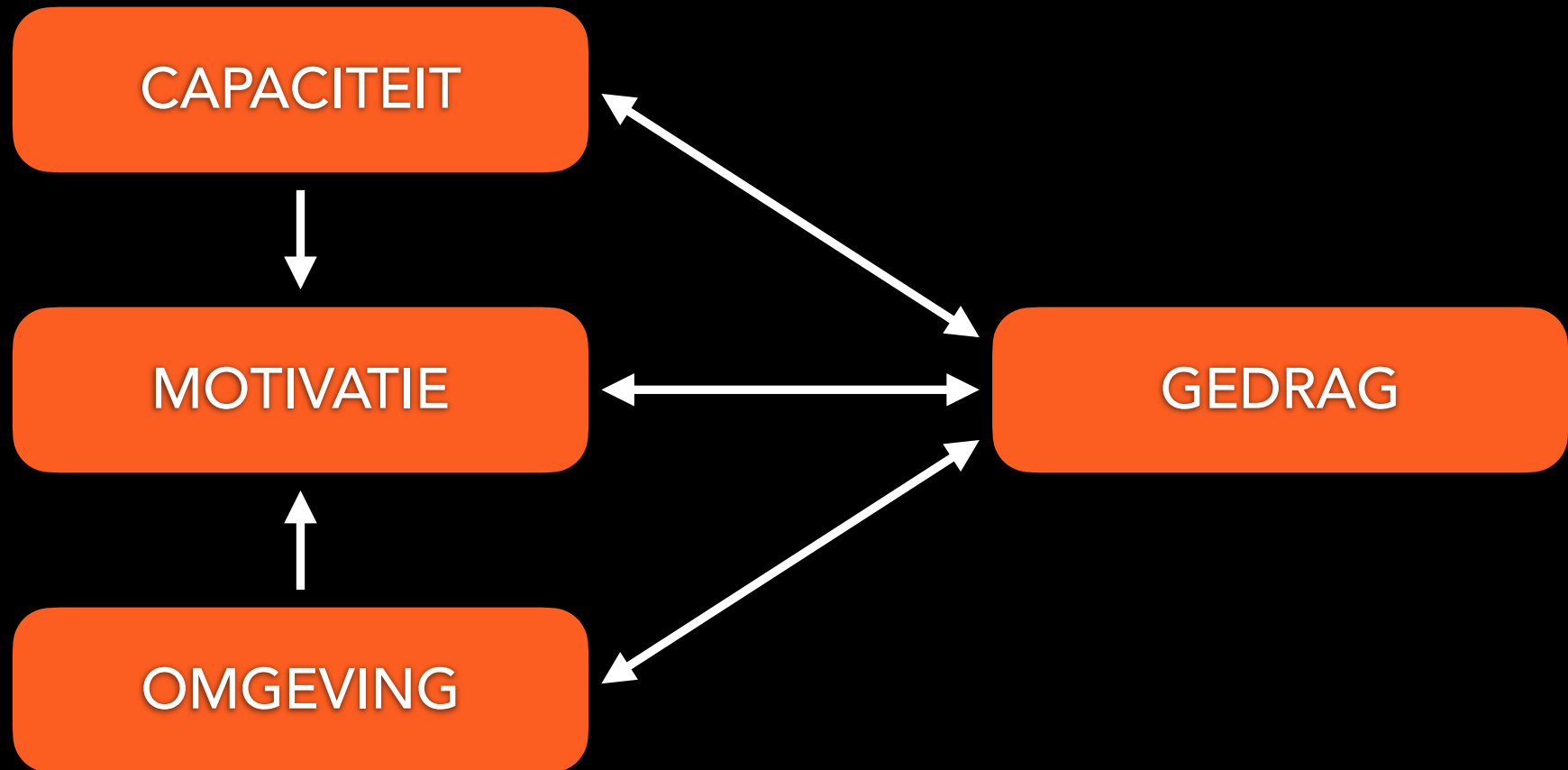
WAT GAAN WE DOEN?

- Wat maakt veranderen zo moeilijk?
- Het belang van leren.
- Focus op concreet gedrag.
- Wanneer mislukken de meeste veranderingen?
- Hoe stimuleer je mensen tijdens een verandering?

DÉ VRAAG

Wat is er nodig om de kans op het gewenste gedrag te vergroten?

DRIE FACTOR-MODEL



WÁT MOET MAKKELIJK GAAN?

- Denken aan het gedrag
- Het gedrag uitvoeren
- Succes ervaren



LOOK RIGHT

REMINDERS IN LONDEN

BEN TIGGELAAR

Welkom bij ons kantoor!

Als jouw financieel adviseur geef ik je graag het zekere voor het onzekere. En dat doe ik als volgt.

het goede gevoel
Kennis maken

Vraagje: waarom zit je eigenlijk bij mij aan tafel?

Bij een kennismaking hoort natuurlijk dat wij je tekst en uitleg geven over ons kantoor. Wie zijn we, wat doen we en waar staan we voor. Maar we leren jou ook graag kennen. Wat verwacht jij van je financieel adviseur? Hoe meer we over jou weten, hoe beter we je kunnen helpen.

Ik wil

Kruis aan wat voor jou belangrijk is (meerdere antwoorden mogelijk).

- De laagste prijs
- De beste verzekering
- De zekerheid van een deskundige die met me meekijkt
- Niet teveel en niet te weinig verzekerd hebben
- Handige tips om mijn risico's kleiner te maken
- Het gemak van iemand die het allemaal voor me regelt
- De rust dat iemand over mijn financiën waakt
- De zekerheid dat ik geen risico's over het hoofd zie
- Grip op mijn financiën
- Iemand die de veranderingen voor me bijhoudt
- Iemand die voor me opkomt als ik schade heb
- Snappen wat ik heb, zodat ik later niet verrast wordt
- Een bekend gezicht waar ik altijd terecht kan

Vragen die je aan mij kunt stellen (mag ook op een later tijdstip)

1. Ik vind een objectief financieel advies belangrijk. Heeft jouw kantoor bepaalde verplichtingen naar bijvoorbeeld verzekeraars?
2. Als ik een offerte vraag, krijg ik dan één of meerdere offertes? Hoe selecteert jullie kantoor van welke banken of verzekeraars ik een offerte krijg?
3. Kan ik afspraken maken over de vergoeding van jullie diensten? Bijvoorbeeld een vergoeding voor of na mijn afspraak of een vooraf vastgesteld bedrag dat ik heb betaald? Jullie kunnen ook afspraken maken over de vergoeding van producten?
4. Krijg ik met meerdere contactpersonen te maken of ben jij vanaf nu mijn financiële vertrouwenspersoon? Blijft het kantoor? Hoe wordt de organisatie van mijn organisatie? (AFM, keurmerk, klachteninstituut, branchevereniging)
6. Stel, ik heb een conflict met een bank of verzekeraar of andere maatschappij die jullie voor mij hebben geselecteerd. Hoe helpen jullie mij? Stel, ik ga in zee voor de komende termijn. Ik snap dat ik dan zelf ook iets moet doen. Wat verwacht je van mij?

DE ADFIZ-'PRAATPLAAT'

Hoe wij je het zekere voor het onzekere geven

Dan nu even over ons, als jouw onafhankelijk financieel adviseur. Natuurlijk zijn wij er voor al je financiële- en verzekeringsvragen. Maar: als jouw onafhankelijk financieel adviseur doen we meer. We geven je namelijk graag het zekere vóór het onzekere. Spreekt je dat aan, dan ben je bij ons aan het juiste adres.

Hieronder op hoofdlijnen onze dienstverlening aan jou.

1. Het totaalplaatje ineen inventarisatie en analyse

A. Welke risico's zijn er?

vervoermiddelen
(ver)huren
vrijwilligerswerk
vakantie
huis & inboedel
werk
gezin
(uit)lenen
schade veroorzaken
ondernemersactiviteiten

Hoe groot is de kans?



Hoe groot is de schade?



B. Welke risico's wil je niet zelf dragen?

C. Welke risico's zijn al gedekt?

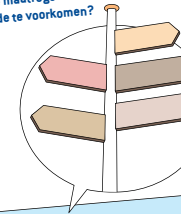
- lopende verzekeringen
- gemeentelijke voorzieningen
- vereniging van eigenaren
- vakbond
- anwb

2. De juiste dekking goed geregeld advies en dekking

Welke verzekeringen moet je nog regelen?



Welke maatregelen kunnen helpen om schade te voorkomen?



3. Altijd up to date informatie en onderhoud

Welke veranderingen vragen om actie?

- Veranderingen in het product
- Veranderingen in wet- en regelgeving
- Veranderingen in je persoonlijke situatie
- Markontwikkelingen

4. Geen gedoe Hulp bij schade

Wat moet er geregeld worden bij schade?

- Maatregelen om grotere schade te voorkomen
- Overbruggingsmaatregelen om tot herstel vooruit te kunnen
- Goede schadevergoeding





Particulier

Zakelijk


Onderwijsdata

Organisatie

Inburgeren 

 Zoek

 Log in

- > Mbo'er
- > Student hbo of universiteit
- > Scholier vmbo, havo of vwo
- > Ouder
- > Leraar
- > Terugbetaler
- > Staatsexamenkandidaat
- > Kinderopvang
- > International visitor 

Studiefinanciering
over ... **21 dagen** >

Alles over **diploma's** >

Actueel

- > Van reisproduct wisselen dit jaar tot en met 31 mei
- > Ik haal binnenkort mijn diploma, wat moet ik regelen?
- > Uw aanvullende beurs voor 2018



Inloggen Mijn DUO >

Gratis reizen?
Ook voor mbo'ers
jonger dan 18.

Vraag het studentenreisproduct aan

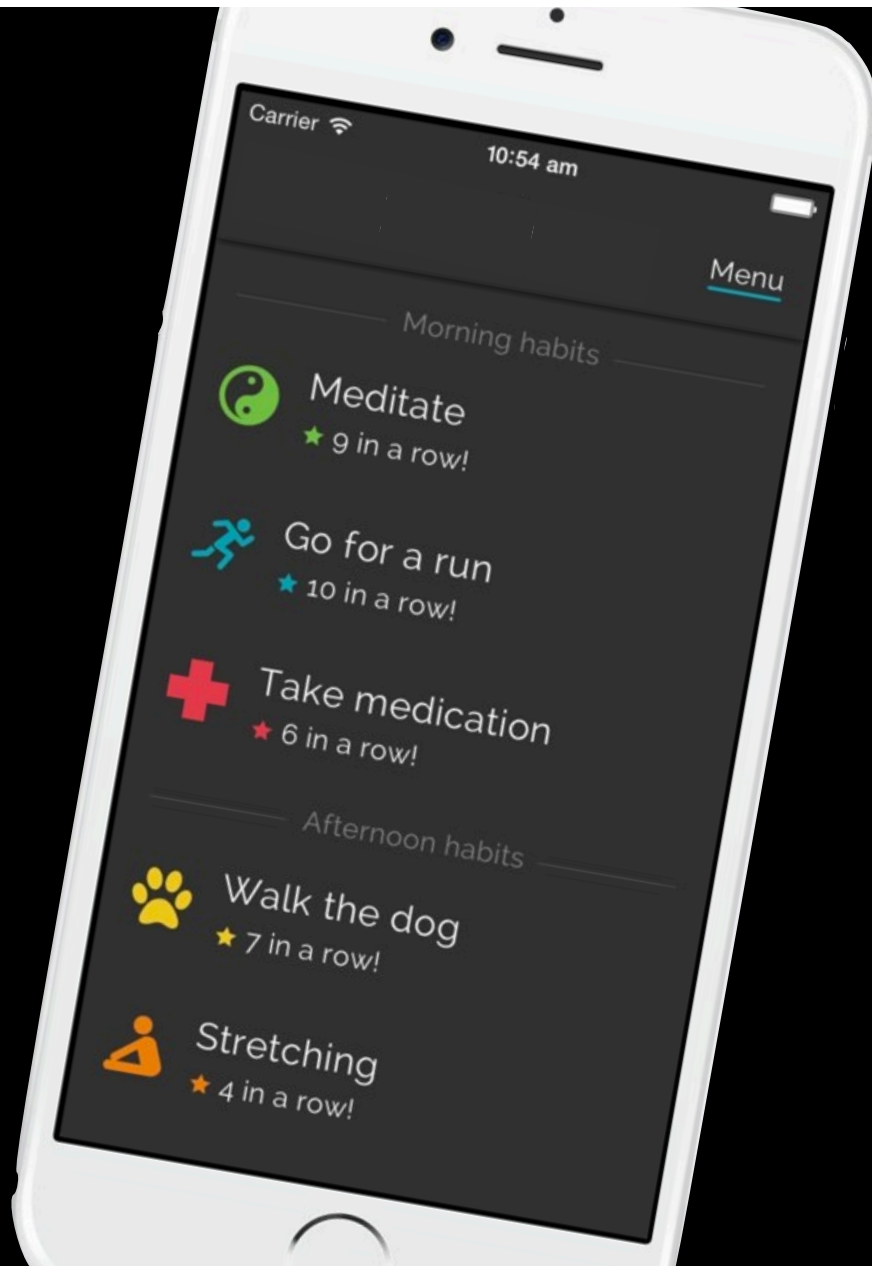
DWINGEN TOT NADENKEN

WÁT MOET MAKKELIJK GAAN?

- Denken aan het gedrag
- Het gedrag uitvoeren
- Succes ervaren

ERR:1000 GRR:1000 A:850 T:12:00
001 002 003 004 005 006 007 008 009 010
FLT STV TIP AUT LDR LSC TIP CLN HLD STV
011 012 013 014 015 016 017 018 019 020
HLD AUT STV REJ ILK HPR PTW TIP CLN HLD
MARQUEE LINE ONE
MARQUEE LINE TWO

SCOREBORDEN MET PROGRESSIE, KPI'S, BEZOEKERS



Self-monitoring apps:

Streaks

Productive

StickK

HabitNow

Done

HabitBull

TEN SLOTTE...

SOMETIMES ALL YOU NEED IS

20 SECONDS

OF INSANE COURAGE



Wat iedereen zou moeten weten over veranderpsychologie

Adfiz - Dr. Ben Tiggelaar - 11 januari 2024