

strategieën voor gedragsverandering *kaartenset*

motiveren

Mensen stimuleren tot gewenst gedrag door ze er (direct) voordeel van te laten ondervinden, te voorzien in één of meerdere behoeften, of drempels/weerstand te verlagen.

gedragsstrategie

nudge

Verandering van de omgeving waarin een keuze plaatsvindt (de keuzecontext), om op onbewust niveau die keuze te beïnvloeden. Zo geef je mensen **een duwtje** in de richting van het gewenste gedrag.

gedragsstrategie

sociaal beïnvloeden

Mensen beïnvloeden door middel van overtuiging en sociale beïnvloedingsprincipes, zoals wederkerigheid, schaarste, sympathie, sociale bewijskracht, consistentie (en commitment) en autoriteit.

gedragsstrategie

voorzieningen verbeteren

Mensen de gelegenheid bieden tot gewenst gedrag door de juiste en voldoende voorzieningen (tijd, ruimte) te bieden.

gedragsstrategie

capaciteiten versterken

Mensen in staat stellen tot gewenst gedrag door ze te voorzien van de benodigde hulpmiddelen (kennis en vaardigheden), waardoor ze snappen hoe ze het gewenste gedrag kunnen vertonen en weten wat dat is.

gedragsstrategie

kennis vergroten

Mensen informeren over de nadelen en risico's van ongewenst gedrag en de voordelen van gewenst gedrag.

gedragsstrategie

ontmoedigen

Mensen aanzetten tot gewenst gedrag door drempels te creëren voor ongewenst gedrag of ze ervoor te straffen.

gedragsstrategie

routines creëren

Mensen helpen het gewenste gedrag in te bouwen in bestaande of nieuwe routines, zodat het gedrag automatisme wordt.

gedragsstrategie

emoties & associaties versterken

Mensen een goed gevoel geven bij het gewenste gedrag, door er positieve emoties en associaties (humor, trots, sfeer) aan te koppelen. Of mensen een slecht gevoel geven bij (de gevolgen van) ongewenst gedrag, door negatieve emoties en associaties (schaamte, schuld, angst) te koppelen.

gedragsstrategie

boosting

Mensen helpen de juiste keuzes te maken door hun vermogen om eigen keuzes te maken te versterken. Bijv. door de consequenties van keuzes inzichtelijk te maken, methodes mee te geven om goede afwegingen te maken, of te helpen bij het concretiseren van motivaties.

gedragsstrategie

eigenschappen wijzigen

Mensen aanzetten tot gewenst gedrag door een eigenschappen en kwaliteiten van een product/service zo vorm te geven dat het alleen dat gedrag toestaat. Bijvoorbeeld een kleine kom, dat alleen kleine porties toestaat.

gedragsstrategie

side effect

Mensen stimuleren tot gedrag waarbij het gewenste gedrag als neveneffect optreedt. Bijvoorbeeld mensen helpen hun stress en emoties te reguleren, waardoor ze minder snel geneigd zijn te veel of ongezond te eten.

gedragsstrategie

aansluiten bij de norm en conventies

Mensen ondersteunen om in hun gedrag aan te sluiten bij de normen en conventies van hun cultuur en verleden. Te veel eten kan bijvoorbeeld een gevolg zijn van het feit dat we als jager/verzamelaars liever geen eten weggooiden. Hier kun je op inspelen.

gedragsstrategie