



1



2



3



4



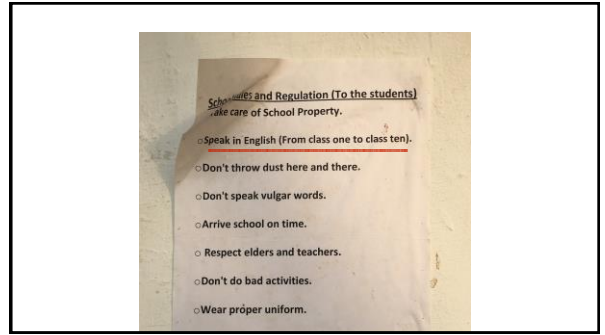
5



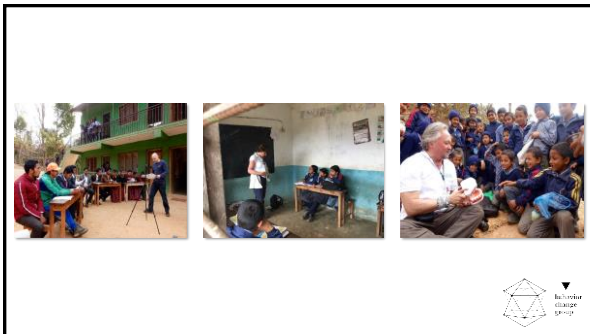
6



7



8



9

Vraag:

- ▶ Hoe zorg je voor gedragsverandering?
 - Je krijgt 20 minuten de aandacht van de klas

10

... WORDT
VERVOLGD

11

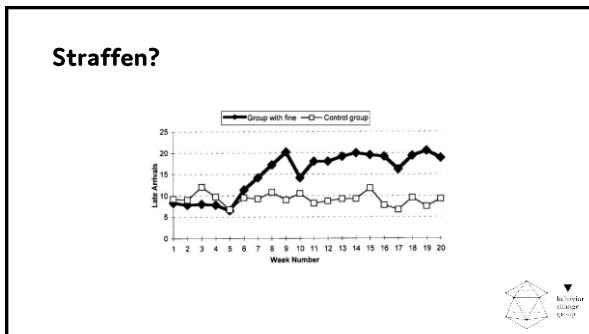
12



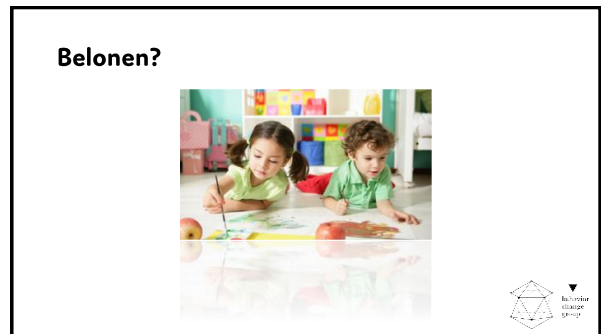
13



14



15



16



17



18



19



20



21

Alles wat mogelijk is, is mogelijk. Het is een kwestie van wilskracht.	Er is altijd een manier om het te doen. Het is een kwestie van creativiteit.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.
De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.
De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.
De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.	De moeilijkste dingen zijn vaak de meest waardevolle.

22



23

Houd rekening met weerstanden

Reactance

autonomie

24



25

Houd rekening met weerstanden

Reactance	Scepticisme
autonomie	zekerheid
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Erken de weerstand ▶ Leg het verzoek buiten jezelf ▶ Geef gevoel van keuzevrijheid 	

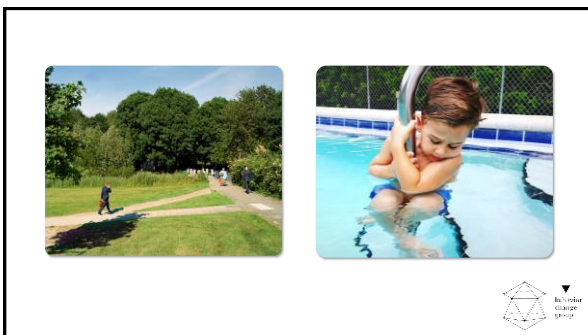
26

27

Houd rekening met weerstanden

Reactance	Scepticisme	Inertia
autonomie	zekerheid	energie
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Erken de weerstand ▶ Leg het verzoek buiten jezelf ▶ Geef gevoel van keuzevrijheid 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Deel succesverhalen ▶ Geef zelf tegenargumenten al <ul style="list-style-type: none"> • 'Stadig thunder' ▶ Laat concrete meeswaarde zien ▶ Geef garanties 	

28



29

Houd rekening met weerstanden

Reactance	Scepticisme	Inertia
autonomie	zekerheid	energie
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Erken de weerstand ▶ Leg het verzoek buiten jezelf ▶ Geef gevoel van keuzevrijheid 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Deel succesverhalen ▶ Geef zelf tegenargumenten al <ul style="list-style-type: none"> • 'Stadig thunder' ▶ Laat concrete meeswaarde zien ▶ Geef garanties 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Laag zelfvertrouwen? <ul style="list-style-type: none"> • Kleine, haalbare doelen • Concrete acties • Vier successen ▶ Passief? <ul style="list-style-type: none"> • Implementatie intenties <ul style="list-style-type: none"> – Als X, dan Y

30

Missiesverandering toewijding, betrokkenheid in het proces (zelf- aankomst)	Opvoeding Wettelijkheid, niet-gevoelmatig (zelf-afrekenen)	De overleving als het belangrijkste doelwit (zelf-afrekenen)	Gevoelmatig aankomst toewijding	De rechtvaardige afrekenen (zelf-afrekenen)	De overleving als doelwit (zelf-afrekenen)
Regulatie van persoonlijke aankomst (zelf-afrekenen)	Missiesverandering toewijding, betrokkenheid in het proces (zelf- aankomst)	Wettelijkheid niet-gevoelmatig (zelf-afrekenen)	Wettelijkheid niet-gevoelmatig (zelf-afrekenen)	Financieel overleven	Een goede aankomst (zelf-afrekenen)
Gevoelmatig aankomst (zelf-afrekenen)	Overleving als doelwit (zelf-afrekenen)	Wettelijkheid niet-gevoelmatig (zelf-afrekenen)	Regulatie van persoonlijke aankomst (zelf-afrekenen)	Wettelijkheid niet-gevoelmatig (zelf-afrekenen)	Cofficiële aankomst (zelf-afrekenen)
Gevoelmatig aankomst (zelf-afrekenen)	Overleving als doelwit (zelf-afrekenen)	Wettelijkheid niet-gevoelmatig (zelf-afrekenen)	Regulatie van persoonlijke aankomst (zelf-afrekenen)	Wettelijkheid niet-gevoelmatig (zelf-afrekenen)	Cofficiële aankomst (zelf-afrekenen)
Missiesverandering toewijding, betrokkenheid in het proces (zelf- aankomst)	Wettelijkheid niet-gevoelmatig (zelf-afrekenen)	Overleving als doelwit (zelf-afrekenen)	Gevoelmatig aankomst (zelf-afrekenen)	Overleving als doelwit (zelf-afrekenen)	Overleving als doelwit (zelf-afrekenen)

Bevorder
change group

31

California energy saving study

Inschating van wat het beste werkt (zelf gerapporteerd)

Categorie	Waarde
Milieu	~3.35
Financieel	~3.05
De burelen	~2.85

(Nolan et al., 2008)

Bevorder
change group

32

Last Month Household Comparison

You used **32% LESS** energy than efficient similar homes.

Categorie	Waarde
YOUR HOME	638
Efficient Similar Homes	934
Similar Homes	1,304

How you're doing:
GREAT (Good, More than average)

What Homes Are Compared?
 ■ Similar Homes: Approximately 100 occupied nearby homes that are similar in size to yours (avg 1,964 sq ft) and have gas heat.
 ■ Efficient Similar Homes: The most efficient 20 percent of similar homes.

Bevorder
change group

33

Energieverbruik per dag (kWh)

Categorie	Waarde
Controle	~14.5
Milieu	~13.8
Financieel	~14.2
De burelen	~12.8

Bevorder
change group

34

Missiesverandering toewijding, betrokkenheid in het proces (zelf- aankomst)	Opvoeding Wettelijkheid, niet-gevoelmatig (zelf-afrekenen)	De overleving als het belangrijkste doelwit (zelf-afrekenen)	Gevoelmatig aankomst toewijding	De rechtvaardige afrekenen (zelf-afrekenen)	De overleving als doelwit (zelf-afrekenen)
Regulatie van persoonlijke aankomst (zelf-afrekenen)	Missiesverandering toewijding, betrokkenheid in het proces (zelf- aankomst)	Wettelijkheid niet-gevoelmatig (zelf-afrekenen)	Wettelijkheid niet-gevoelmatig (zelf-afrekenen)	Financieel overleven	Een goede aankomst (zelf-afrekenen)
Gevoelmatig aankomst (zelf-afrekenen)	Overleving als doelwit (zelf-afrekenen)	Wettelijkheid niet-gevoelmatig (zelf-afrekenen)	Regulatie van persoonlijke aankomst (zelf-afrekenen)	Wettelijkheid niet-gevoelmatig (zelf-afrekenen)	Cofficiële aankomst (zelf-afrekenen)
Gevoelmatig aankomst (zelf-afrekenen)	Overleving als doelwit (zelf-afrekenen)	Wettelijkheid niet-gevoelmatig (zelf-afrekenen)	Regulatie van persoonlijke aankomst (zelf-afrekenen)	Wettelijkheid niet-gevoelmatig (zelf-afrekenen)	Cofficiële aankomst (zelf-afrekenen)
Missiesverandering toewijding, betrokkenheid in het proces (zelf- aankomst)	Wettelijkheid niet-gevoelmatig (zelf-afrekenen)	Overleving als doelwit (zelf-afrekenen)	Gevoelmatig aankomst (zelf-afrekenen)	Overleving als doelwit (zelf-afrekenen)	Overleving als doelwit (zelf-afrekenen)

Bevorder
change group

35

Apathie/verlamming

Bevorder
change group

36

Lage self-efficacy bij duurzaamheid

- ▶ We willen veel te veel, we maken het te groots





- ▶ Maak het klein, in de buurt, focus op concreet gedrag en meerwaarde daarvan



37



Septicisme en huisisolatie

38

Septicisme en huisisolatie

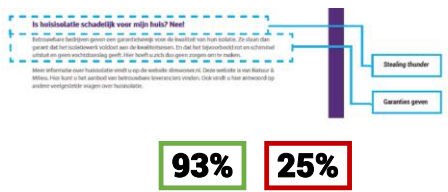
Twijfelt u over de voordelen van huisisolatie?


39

Septicisme en huisisolatie

In huisisolatie schadelijk voor mijn bank? Nee!




93% **25%**



40

Minerale wolwolken Is er een risico op schimmigheids- problemen?	Reguleringen van de bouwmarkt zijn erop gericht de kwaliteit te verbeteren.	Oververhitting van de woning door de isolatie kan ontstaan.	De oververhitting kan worden opgelost door de ventilatie te verbeteren.	Gevoelens van oververhitting kunnen worden opgelost door de ventilatie te verbeteren.	De oververhitting kan worden opgelost door de ventilatie te verbeteren.	De oververhitting kan worden opgelost door de ventilatie te verbeteren.
Reguleringen van de bouwmarkt zijn erop gericht de kwaliteit te verbeteren.	Minerale wolwolken zijn erop gericht de kwaliteit te verbeteren.	Wanneer er wordt geïsoleerd kan de ventilatie veroorzaken.	Wanneer er wordt geïsoleerd kan de ventilatie worden verbeterd.	Wanneer er wordt geïsoleerd kan de ventilatie worden verbeterd.	Wanneer er wordt geïsoleerd kan de ventilatie worden verbeterd.	Wanneer er wordt geïsoleerd kan de ventilatie worden verbeterd.
Gevoelens van oververhitting kunnen worden opgelost door de ventilatie te verbeteren.	Oververhitting van de woning door de isolatie kan ontstaan.	Wanneer er wordt geïsoleerd kan de ventilatie worden verbeterd.	Wanneer er wordt geïsoleerd kan de ventilatie worden verbeterd.	Wanneer er wordt geïsoleerd kan de ventilatie worden verbeterd.	Wanneer er wordt geïsoleerd kan de ventilatie worden verbeterd.	Wanneer er wordt geïsoleerd kan de ventilatie worden verbeterd.
Gevoelens van oververhitting kunnen worden opgelost door de ventilatie te verbeteren.	Oververhitting van de woning door de isolatie kan ontstaan.	Wanneer er wordt geïsoleerd kan de ventilatie worden verbeterd.	Wanneer er wordt geïsoleerd kan de ventilatie worden verbeterd.	Wanneer er wordt geïsoleerd kan de ventilatie worden verbeterd.	Wanneer er wordt geïsoleerd kan de ventilatie worden verbeterd.	Wanneer er wordt geïsoleerd kan de ventilatie worden verbeterd.




41

Inertia en dakisolatie

- ▶ Rationeel gezien: slimme investering
- ▶ Belangrijk obstakel = veel spullen op zolder
 - Is gedoe, kost moeite
- ▶ Oplossing: extra opruimservice
 - 5 keer meer geïsoleerde daken(!)

(Department of Energy & Climate Change UK, 2013)



42

Missies en visie toewijding, betrokkenheid, energiegevoel, motivatie (Directie, Hoofd)	Tegengiften Wetgeving, (nieuwe) technologie, (nieuwe) producten (Directie, Hoofd)	De werkdag is al vol met dingen te doen (Directie, Hoofd)	Overal wordt gevoerd dat de werkdag is al vol met dingen te doen (Directie, Hoofd)	Overal wordt gevoerd dat de werkdag is al vol met dingen te doen (Directie, Hoofd)	Overal wordt gevoerd dat de werkdag is al vol met dingen te doen (Directie, Hoofd)
Opdrachten en projecten die aanpak, creativiteit, innovatie, (nieuwe) producten vereisen (Directie, Hoofd)	Missies en visie toewijding, betrokkenheid, energiegevoel, motivatie (Directie, Hoofd)	Wettelijke voorschriften (Directie, Hoofd)	Wettelijke voorschriften (Directie, Hoofd)	Wettelijke voorschriften (Directie, Hoofd)	Wettelijke voorschriften (Directie, Hoofd)
Gebruik van technologie voor energie besparing (Directie, Hoofd)	Overdracht van kennis en vaardigheden (Directie, Hoofd)	Wettelijke voorschriften (Directie, Hoofd)	Wettelijke voorschriften (Directie, Hoofd)	Wettelijke voorschriften (Directie, Hoofd)	Wettelijke voorschriften (Directie, Hoofd)
Missies en visie toewijding, betrokkenheid, energiegevoel, motivatie (Directie, Hoofd)	Wettelijke voorschriften (Directie, Hoofd)	Wettelijke voorschriften (Directie, Hoofd)	Wettelijke voorschriften (Directie, Hoofd)	Wettelijke voorschriften (Directie, Hoofd)	Wettelijke voorschriften (Directie, Hoofd)

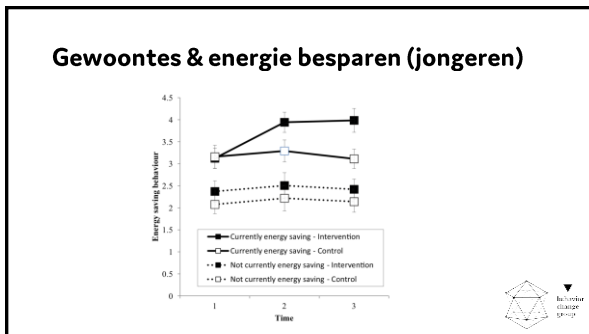
43

Gewoontes & energie besparen (jongeren)

- ▶ Thuis energie besparen, met behulp van implementatie intenties
 - “Als ik de kamer verlaat, dan...”
 - “Als ik klaar ben met gamen, dan...”
 - “Als ik klaar ben met tv kijken, dan...”
 - “Als mijn mobiel opgeladen is, dan...”
- ▶ Vier groepen
 - Wel/geen energiebespaarders
 - Wel/geen implementatie intenties

(Bell et al., 2016)

44

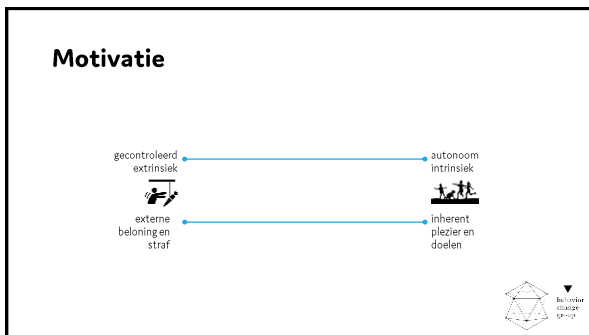


45

Handrem eraf, waar zit het gaspedaal?

De cruciale rol van motivatie

46



47

Activeer waarden

- ▶ Koppeling van waarde/doel aan gedrag
- ▶ Hoe doe je dat in de praktijk?
 - Gebruik verhalen/narratieven

48



49



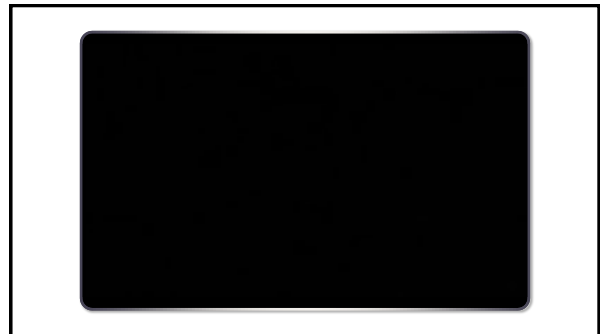
50

Activeer waarden

- ▶ Koppeling van waarde/doel aan gedrag **Triodos Bank**
- ▶ Hoe doe je dat in de praktijk?
 - Gebruik verhalen/narratieven
 - Laat mensen zelf nadenken over hun doelen en waarden



51



52

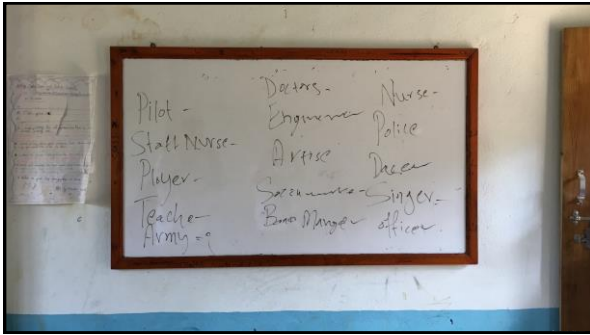
TERUG NAAR DE NEPALESE KLAS...



53



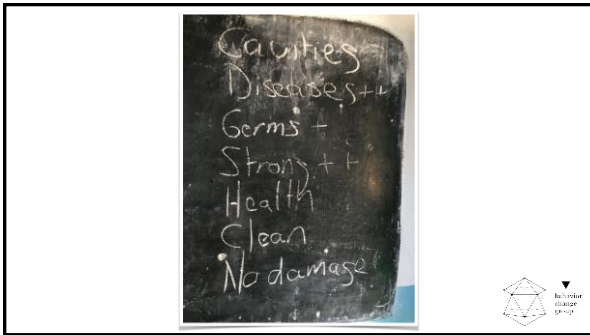
54



55



56



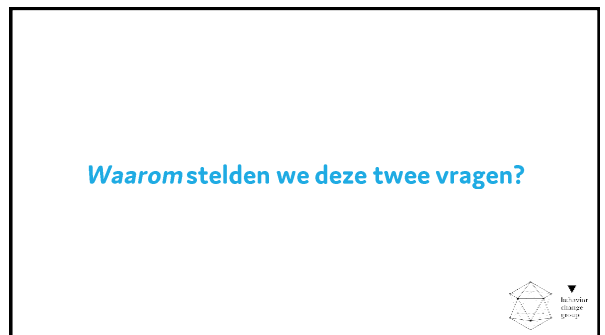
57



58



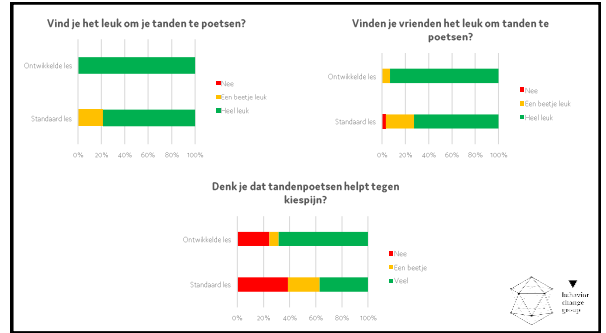
59



60



61



62

De weg naar langdurige verandering

- ▶ Verdiep je in waarom mensen wel of niet iets doen
- ▶ Neem weerstanden en obstakels weg
- ▶ Activeer intrinsieke motivatie
- ▶ Bestendig het gedrag

63

BEDANKT VOOR DE AANDACHT!

Meer weten?

☎ 06 341 188 64

✉ gert@gedragsverandering.nl

64