

Beïnvloeden van gedrag

Werkboek

**VitalSmarts**



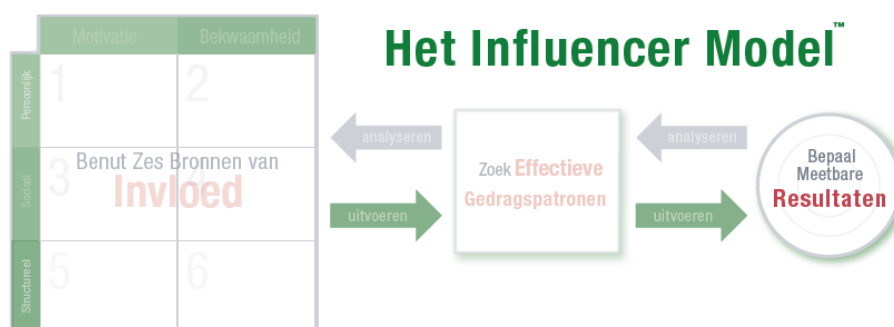
TRAINING

*Het complete werkboek maakt onderdeel uit van de 2-daagse training Beïnvloeden van gedrag (Influencer). Het toepassingsgedeelte wordt uitgereikt aan Influencers, ter versterking van de toepassing in de praktijk. Wij wensen je veel succes toe met jouw Beïnvloedingsmissie.*

*Het VitalTalent team*



## Bepaal meetbare resultaten



### Een effectief resultaat is

- 1. Specifiek en meetbaar:** het is kwantitatief, niet kwalitatief.
- 2. Wat u daadwerkelijk wilt:** de uitkomst is het belangrijkste.
- 3. Tijdgebonden:** er wordt een einddatum voor vastgesteld.

Welke resultaten hoopt u te bereiken?

1. Kunt u specifiek omschrijven wat u wilt? Hoe gaat u meten of u succes hebt?

---



---

2. Is dit wat u echt wilt? Welke invloed heeft de uitkomst op u, uw organisatie, uw gezin enzovoort? Wat gebeurt er als u geen maatregelen neemt om verandering te bewerkstelligen?

---



---

3. Wanneer worden deze resultaten bereikt?

---



---

### Kruis aan: Bent u klaar om invloed uit te oefenen?

- Zijn uw resultaten specifiek en duidelijk? Kunt u de voortgang op een zinvolle manier meten?
- Hebt u een uitkomst omschreven die belangrijk voor u is?
- Hebt u een uiterste datum bepaald waarop deze resultaten behaald moeten zijn?





## Benut zes bronnen van invloed



### Bron 1 — Persoonlijke motivatie

#### Diagnose

Wat kunnen mensen pijnlijk, beangstigend, saai of vervelend vinden aan de effectieve gedragspatronen?

---



---

Welke factoren maken het ongewenste gedrag prettiger dan het beoogde gedrag?

---



---

#### Verbanden tussen gedragspatronen en waarden

1. **Zorg voor een persoonlijke ervaring:** Kunt u voor uzelf of voor anderen een soort mini-stage regelen? Hoe kunt u anderen op een veilige manier stimuleren de effectieve gedragspatronen 'gewoon maar te proberen'? (U verlangt geen levenslange toewijding; u vraagt alleen of mensen zich open willen stellen voor een klein experiment.)

---



---

2. **Zorg voor een indirecte ervaring** Kunt u een indirecte ervaring bieden door in een verhaal een voorbeeld te geven, als u niet in staat bent een persoonlijke ervaring aan te bieden?

---



---

#### Geef anderen de keuze

1. Hoe kunt u anderen helpen bewust te kiezen voor de beoogde effectieve gedragspatronen?

---



---

#### Kruis aan: Bent u klaar om invloed uit te oefenen?

- Helpt uw plan om anderen zodanig persoonlijk te motiveren dat zij weinig populaire effectieve gedragspatronen willen overnemen?

## Bron 2 — Persoonlijke bekwaamheid

---

### Diagnose

Welke vaardigheden of welke kennis heeft u of hebben anderen nodig om met overtuiging de effectieve gedragspatronen over te nemen, zelfs in de moeilijkste omstandigheden?

---

---

### Zorg voor bewuste oefening

Hoe kunt u bewuste oefening gebruiken om het gemakkelijker te maken voor u of voor anderen om effectieve gedragspatronen over te nemen?

---

---

1. **Oefenen.** Hoe kunt u de effectieve gedragspatronen het beste oefenen in situaties die de werkelijkheid het dichtst benaderen (dat wil zeggen vergelijkbare mensen, vergelijkbare druk, vergelijkbare tijdslimiet enzovoort)?
2. **Deel de vaardigheid op in kleinere onderdelen.** Wat zijn de moeilijkste aspecten van de effectieve gedragspatronen die u anderen vraagt over te nemen?
3. **Feedback van de coach.** Wie kan een deskundige coach zijn voor deze vaardigheden? Op welke manier kan deze persoon beschikbaar zijn om rechtstreeks feedback te geven, in een oefening of in de praktijk?
4. **Houd rekening met tegenslagen.** Wat kunt u doen om het proces weer op de rails te zetten als er iets misgaat? Hoe kunt u de vaardigheden oefenen die u nodig hebt als het niet lukt effectieve gedragspatronen over te nemen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Kruis aan: Bent u klaar om invloed uit te oefenen?

- Geeft uw plan anderen het vertrouwen dat ze effectieve gedragspatronen kunnen naleven, zelfs in moeilijke omstandigheden?

## Bronnen 3 en 4 — Sociale motivatie en bekwaamheid

---

### Diagnose

Met welke sociale uitdagingen die invloed vereisen wordt u geconfronteerd? Hoe stimuleert of ontmoedigt u effectieve gedragspatronen, of hoe doen anderen dat?

---

---

Welke ondersteuning, informatie, bevoegdheden of andere hulpmiddelen hebben anderen nodig om effectieve gedragspatronen over te nemen? Vormt u, of vormen anderen, bedoeld of onbedoeld een belemmering voor deze ondersteuning? Op welke manier stimuleert u of stimuleren anderen ongewenst gedrag?

---

---

---

### Een pad banen

Als één persoon zich uitspreekt of beoogd gedrag vertoont, komt het dan ook voor dat anderen zich veiliger voelen in het overnemen van het effectieve gedrag? Hoe kunt u, of hoe kunnen anderen, meteen invloed uitoefenen door de effectieve gedragspatronen te demonstreren, erover te praten of navolging ervan te stimuleren?

---

---

---

### Benut de invloed van mensen die motiveren: zoek steun van mensen die mogelijkheden scheppen

1. **Wie zijn de acteurs?** Als u weet wie sociale invloed heeft, weet u ook wie u moet uitnodigen om verandering te stimuleren. Denk daarbij aan informele leiders, formele leidinggevendenden, vrienden, burens en collega's.

---

---

2. **Wat moet er gebeuren?** Wat wilt u specifiek dat deze 'acteurs' doen, om verandering te ondersteunen of te bewerkstelligen? Wanneer moeten ze dat precies doen?

---

---

---

3. **Hoe beïnvloedt u deze Influencers?** Welk plan heeft u om hun steun te verkrijgen?

---

---

---

### Kruis aan: Bent u klaar om invloed uit te oefenen?

- Zorgt uw plan ervoor dat mensen enthousiast worden gestimuleerd en door anderen in staat worden gesteld de effectieve gedragspatronen over te nemen?



## Bron 5 — Structurele motivatie

---

### Diagnose

Brengen de effectieve gedragspatronen kosten of consequenties met zich mee?

---

---

Worden mensen beloond voor ongewenst gedrag? Heeft het vertonen van ongewenst gedrag consequenties? Worden strafmaatregelen gehandhaafd?

---

---

Zijn er beloningen om mensen aan te moedigen de effectieve gedragspatronen uit te proberen?

---

---

### Gebruik beloningen als derde middel en met mate

Hoe kunt u ervoor zorgen dat beloningen alleen worden gebruikt om persoonlijke en sociale motivatie te ondersteunen, in plaats van een gebrek daaraan te compenseren?

---

---

---

### Breng beloningen in verband met effectieve gedragspatronen

Hoe kunt u beoogd gedrag belonen, en niet alleen beoogde resultaten?

---

---

---

### Gebruik beloningen die een beloning vormen

Welke beloningen vinden u en anderen waardevol in dit opzicht?

---

---

---

### Kruis aan: Bent u klaar om invloed uit te oefenen?

- Werken de beloningen en strafmaatregelen in uw plan motiverend voor u en voor anderen om effectieve gedragspatronen over te nemen en wordt voorkomen dat degenen die het proberen, nadelige consequenties ondervinden van hun pogingen?

## Bron 6 — Structurele bekwaamheid

---

### **Benut de kracht van de ruimte**

Welke omgevingsfactoren vergemakkelijken of stimuleren ongewenst gedrag? Hoe kunt u afstanden, locatie, afmetingen enzovoort aanpassen om effectieve gedragspatronen te stimuleren?

---

---

---

---

---

---

---

### **Gebruik de kracht van informatie en signalen**

Welke zichtbare signalen kunt u aanbrengen om u en anderen aan het beoogde gedrag te herinneren?

---

---

---

---

---

---

---

### **Geheugensteuntjes**

Welke hulpmiddelen, rollen, beleidslijnen, informatiesystemen of andere 'dingen' maken het gemakkelijker om effectieve gedragspatronen over te nemen of u en anderen daar meer gelegenheid voor te bieden?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Kruis aan: Bent u klaar om invloed uit te oefenen?**

- Gaan de hulpmiddelen, signalen, informatiesystemen en plannen voor de inrichting die u hebt bedacht ervoor zorgen dat effectieve gedragspatronen gemakkelijker te onthouden en over te nemen zijn?