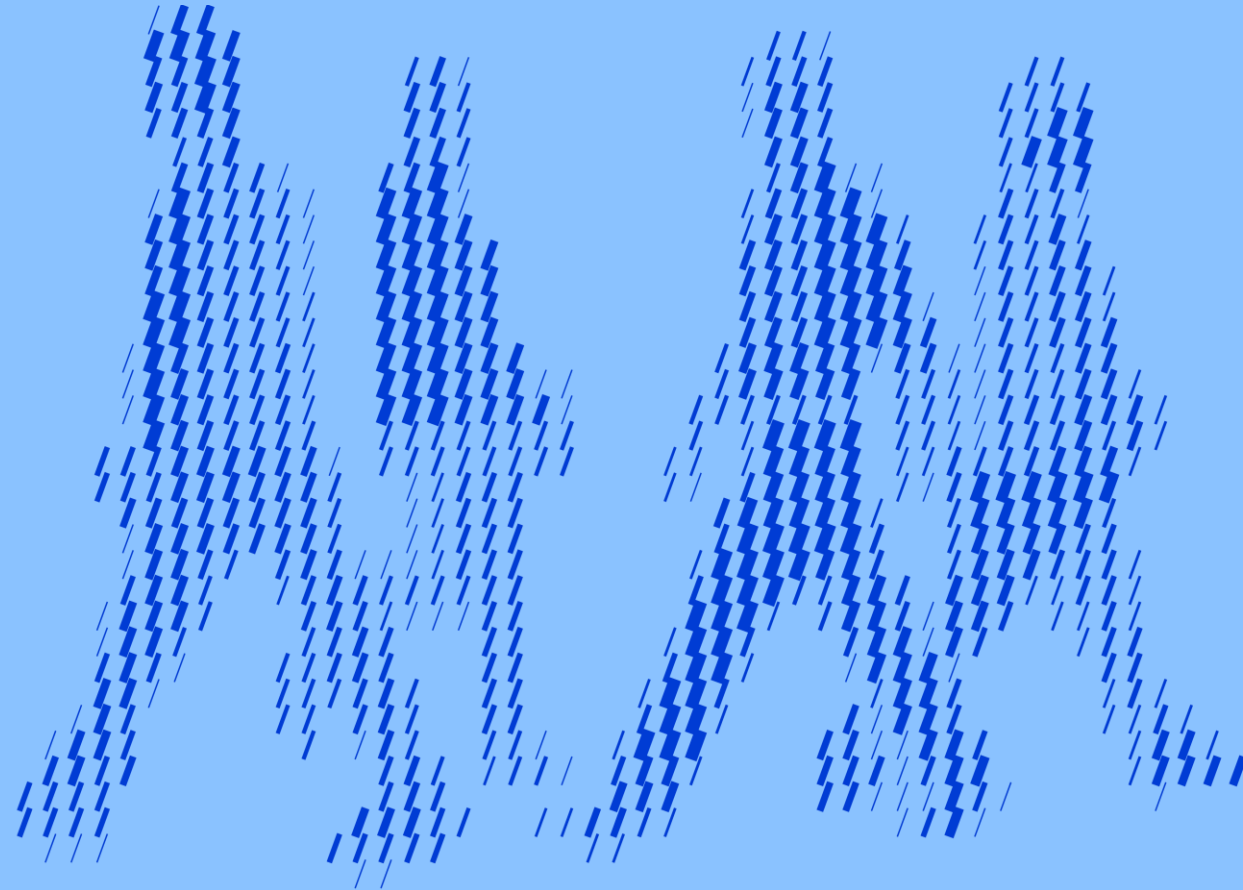


Always
one move
ahead



Behavior
Change
Group

Functioneel Beheer Kennisfestival

Verandering door een *gedragsbril*

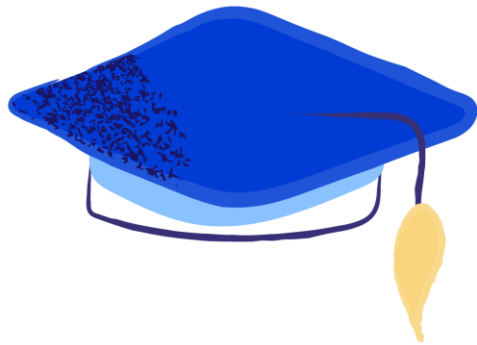
19 mei 2026

drs. Timo Jansen

Behavior
Change
Group



Behavior *Change* Group



Academy



Consultancy



Research

Timo Jansen MSc.

Gedragsadviseur en docent

Mail:

timo@behaviorchange.group

Telefoon:

06 42 56 02 12

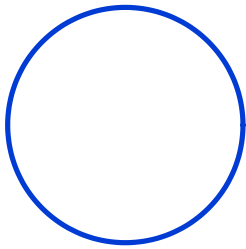


Meer weten?

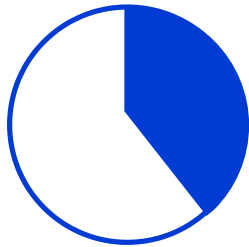
- Wil je eens verder praten? Vul dan je gegevens op de kaartjes in en stop ze in de kletsspot!
- Meer weten? Kijk op www.behaviorchange.group
- Nog steeds honger naar kennis, kijk dan de [gratis webinars](#) of luister [onze podcast](#)!



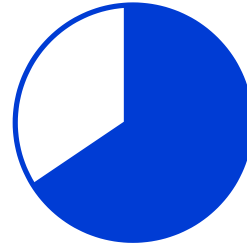
Hoe vaak speelt (veranderen van) gedrag een rol in je *dagelijkse werk*?



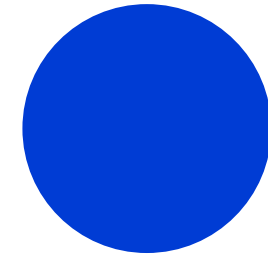
Nooit



Soms



Vaak



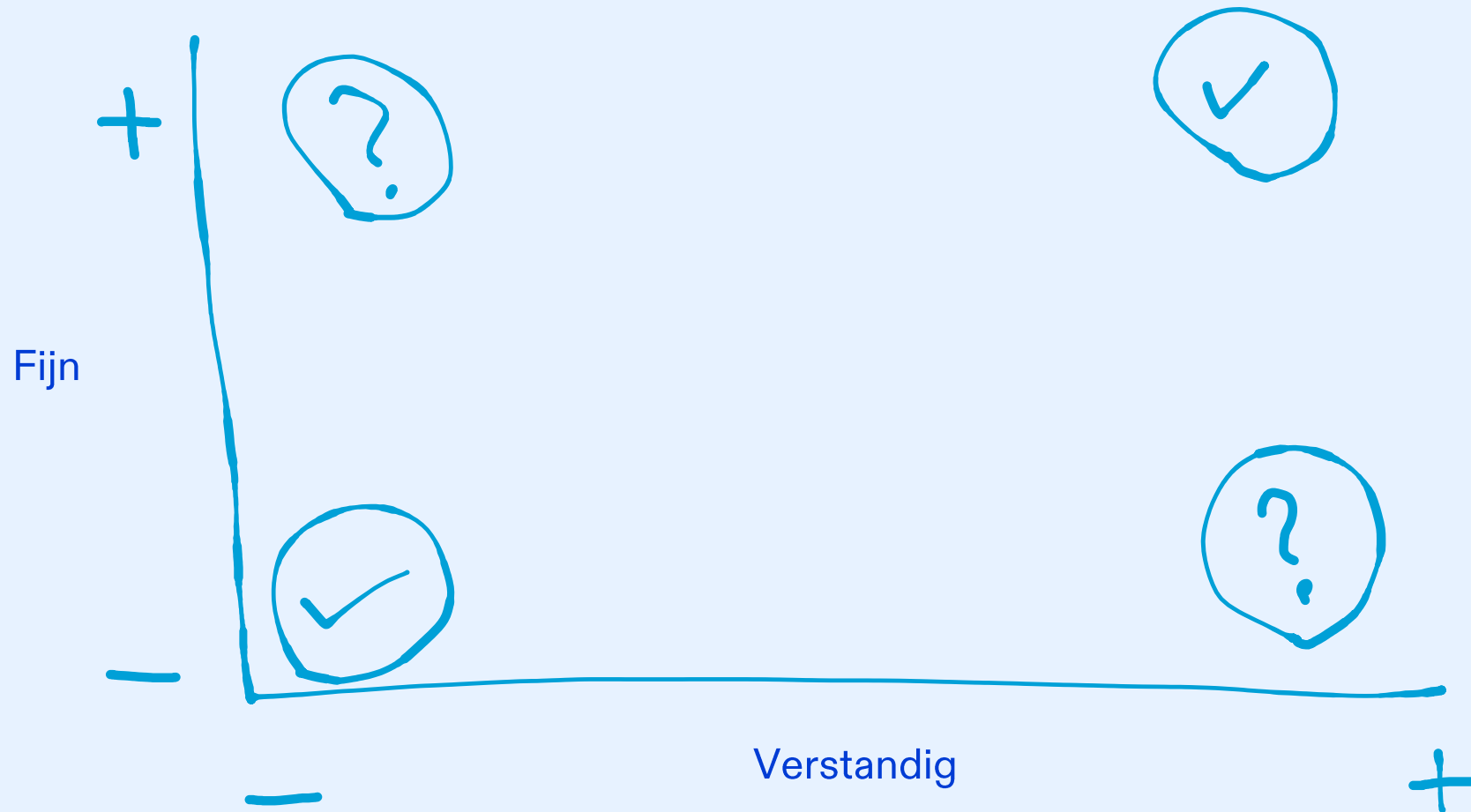
Altijd

Wat zijn zaken waar je tegenaan
loopt bij het *veranderen van
gedrag?*

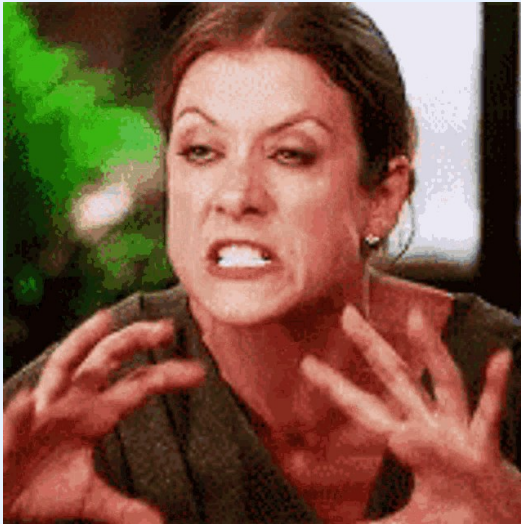
Wat proberen we te *veranderen*?



Wat proberen we te *veranderen*?



Bijbehorende *emoties*



Frustratie



Meer frustratie



Opgeven



Uitdagingen van onze klanten

- Eigen regie op duurzame inzetbaarheid stimuleren
- Hybride werken stimuleren
- De klant centraal zetten
- Van buiten naar binnen werken
- Dienend leiderschap stimuleren
- Wendbaarder worden als organisatie
- Van eilandjes af / Interdisciplinaire samenwerking
- Digitale basishygiëne in orde
- Etc.

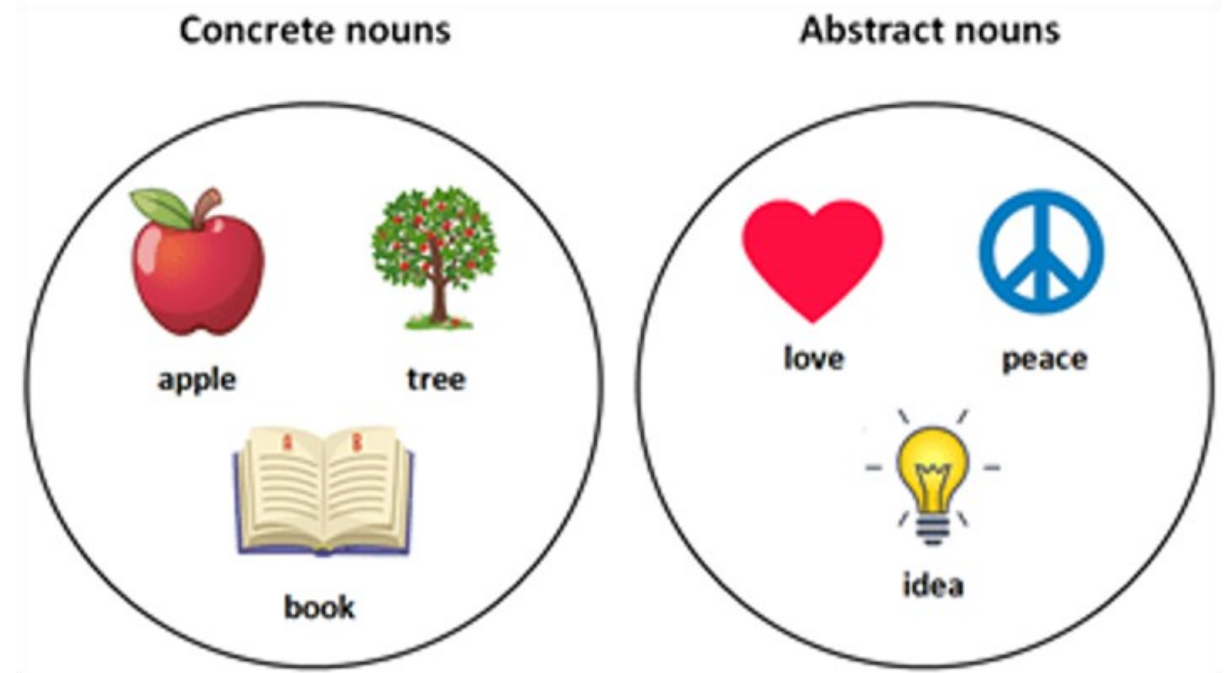
Wat valt op?



Abstract en *concreet*

Abstract betekent: bestaande in de geest als gedachte of idee, maar geen fysieke vorm hebbende, denk aan:

- Cijfers
- Namen
- Grenzen
- Organisaties
- Doelen
- Waarde
- Etc.





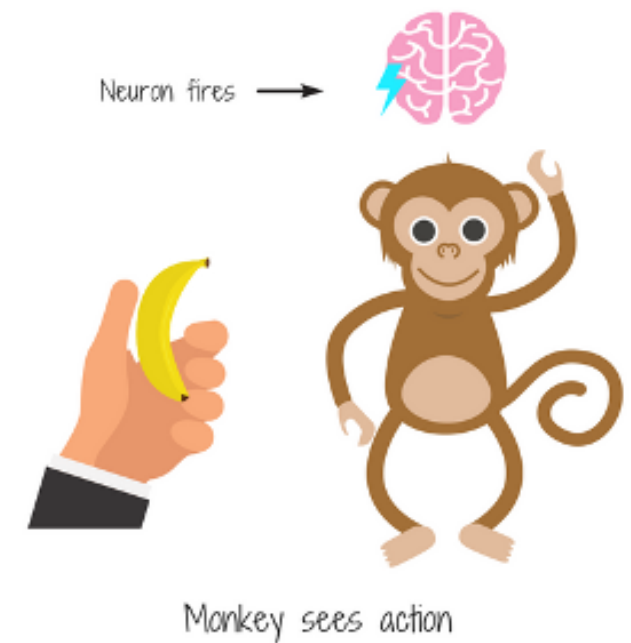
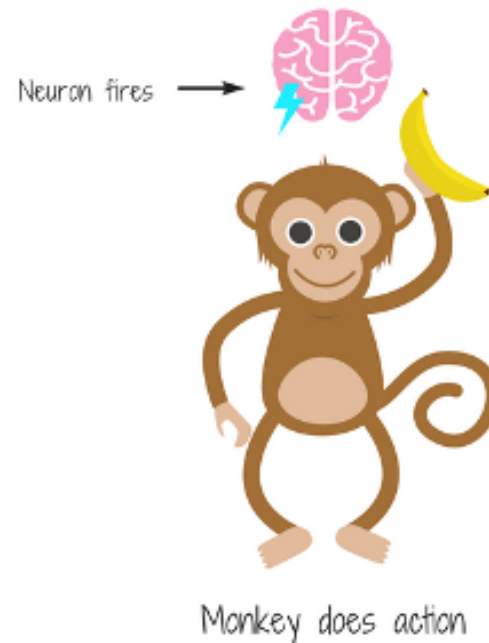






Wat gebeurt er hier?

- Stimulus – Respons
- Hele sterke link tussen perceptie en gedrag



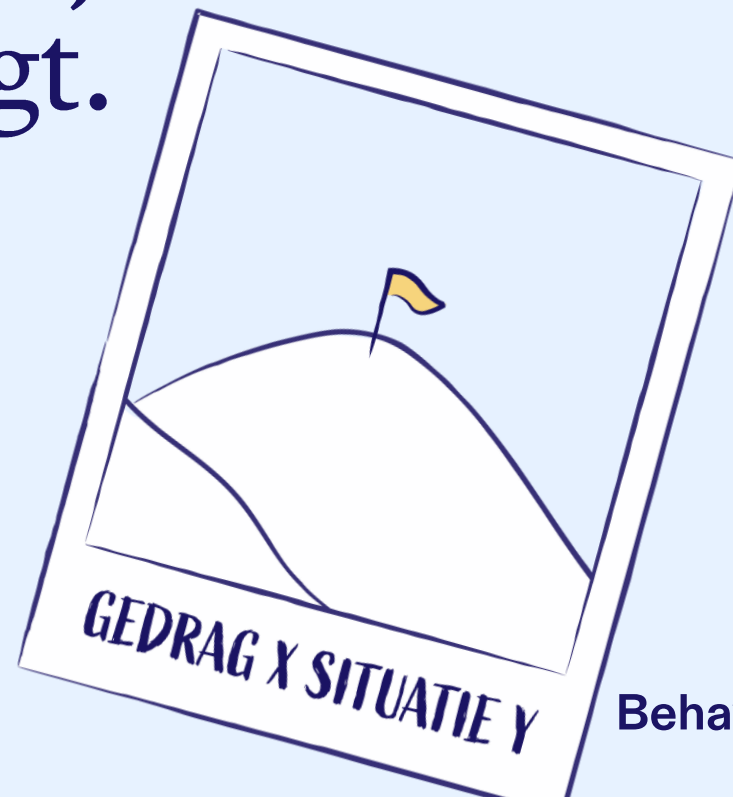
En *wij* dan?

- Bij mensen zie je hetzelfde
- **Concreet** leidt tot **actie**
 - Met andere woorden: *wat en hoe?*
- **Abstract** zorgt voor zekere mate van **wendbaarheid** en **belang** (link met waarden en identiteit)





Wees *concreet* wat je van mensen vraagt.



Hoe *werk* je met gedrag?

The logo for SIRE, consisting of the word "SIRE" in a bold, white, sans-serif font, centered within a black square. The letters are slightly shadowed, giving it a 3D appearance.

www.sire.nl

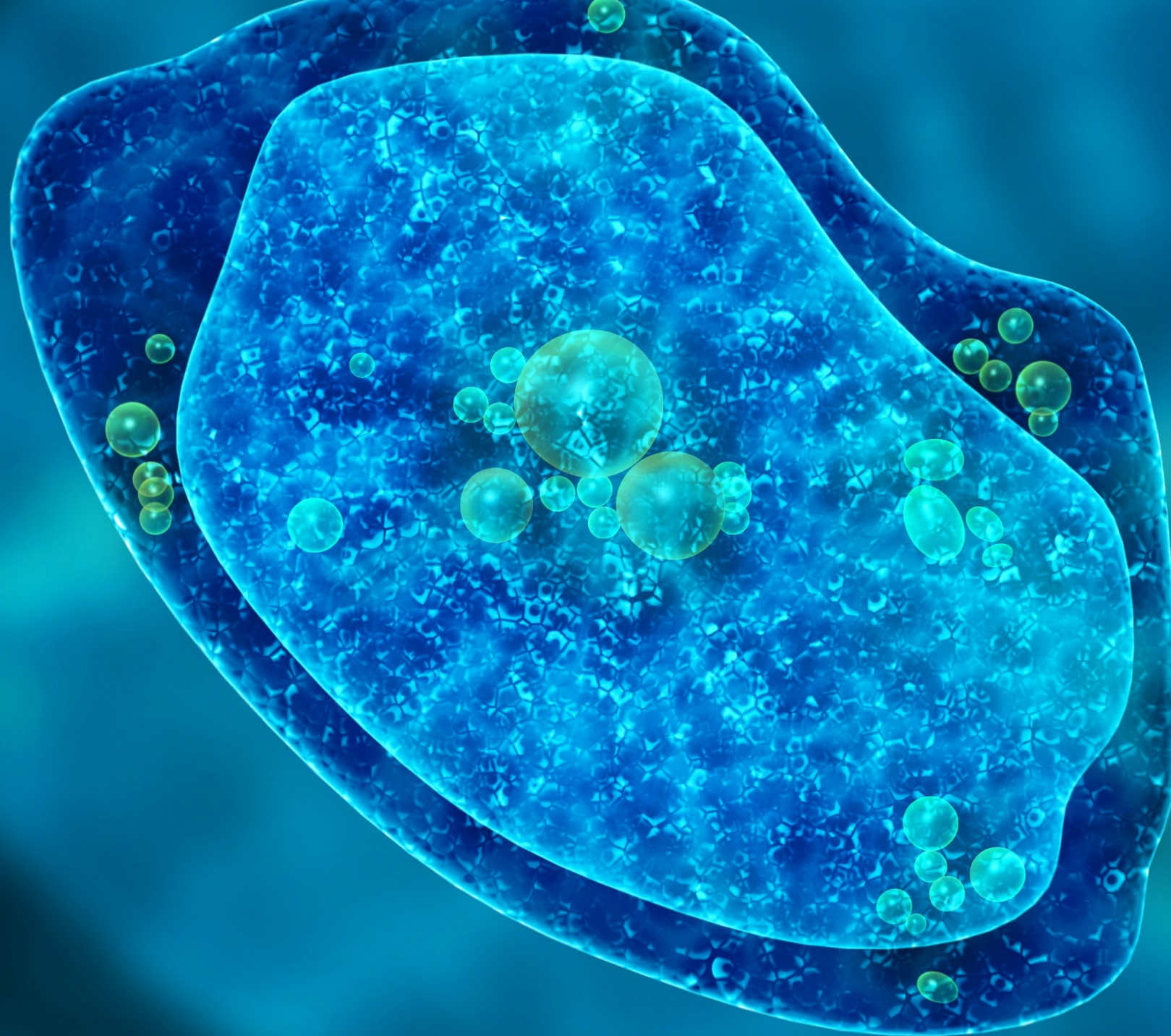
Waar gaat het fout?

- “Ik heb toch gelijk?”
- Informeren en bewustwording zijn genoeg
- Snel in de oplossing schieten
- Bewust vs. onbewust/Inzicht in eigen gedrag
- Geen rekening houden met weerstanden en waarden
- Te abstract

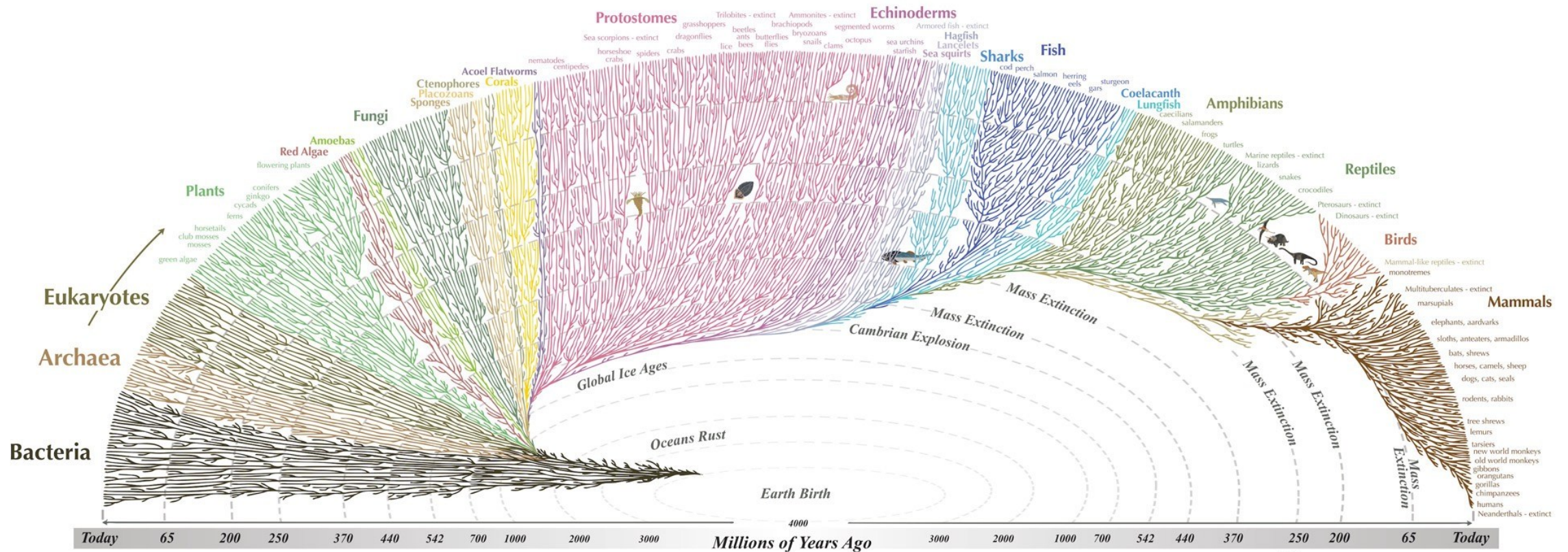


”If all you have is a hammer, everything looks like a nail”

Abraham Maslow



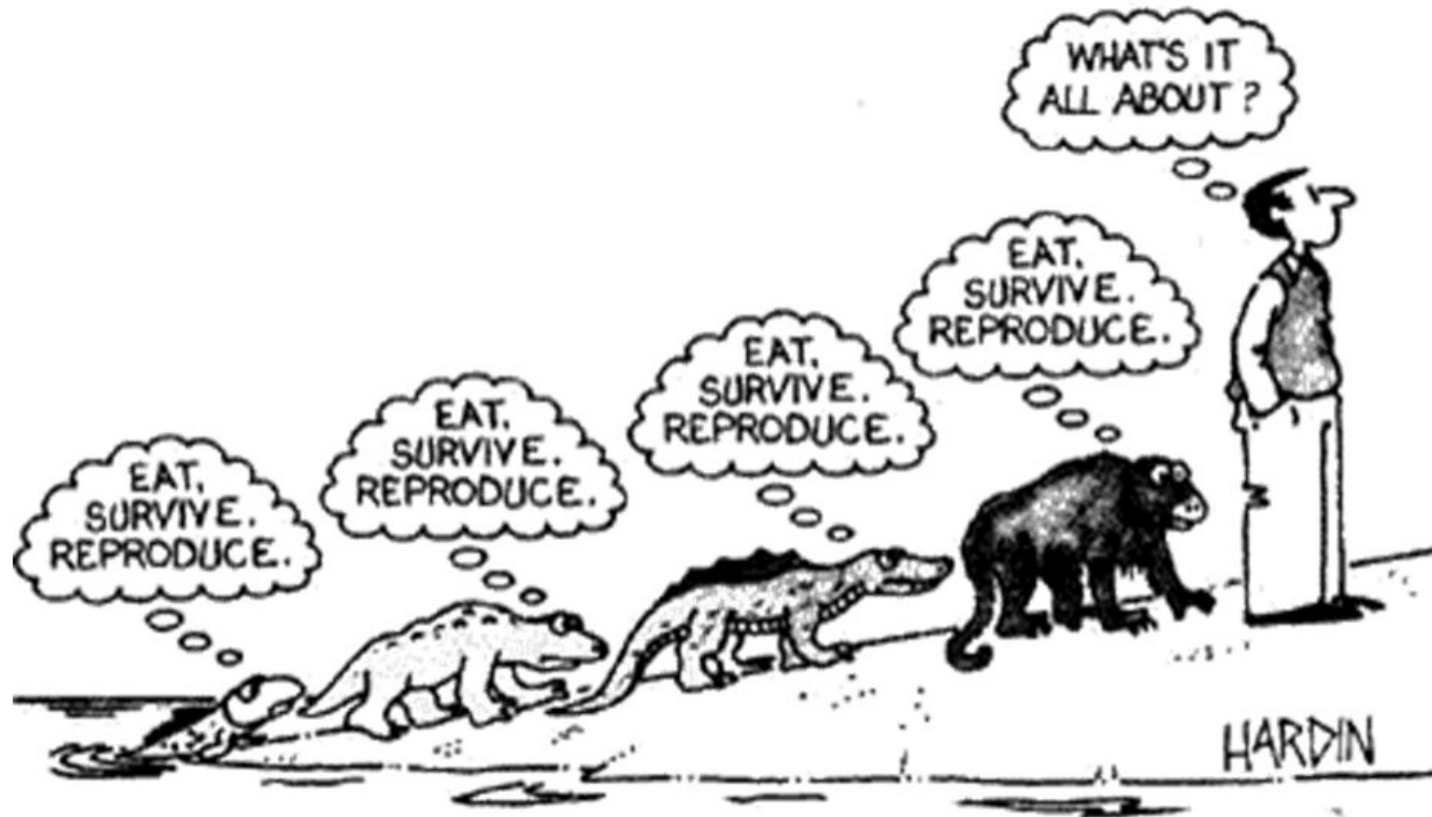
Behavior *Change* Group



All the major and many of the minor living branches of life are shown on this diagram, but only a few of those that have gone extinct are shown. Example: Dinosaurs - extinct



Evolutie



Rationeel mensbeeld



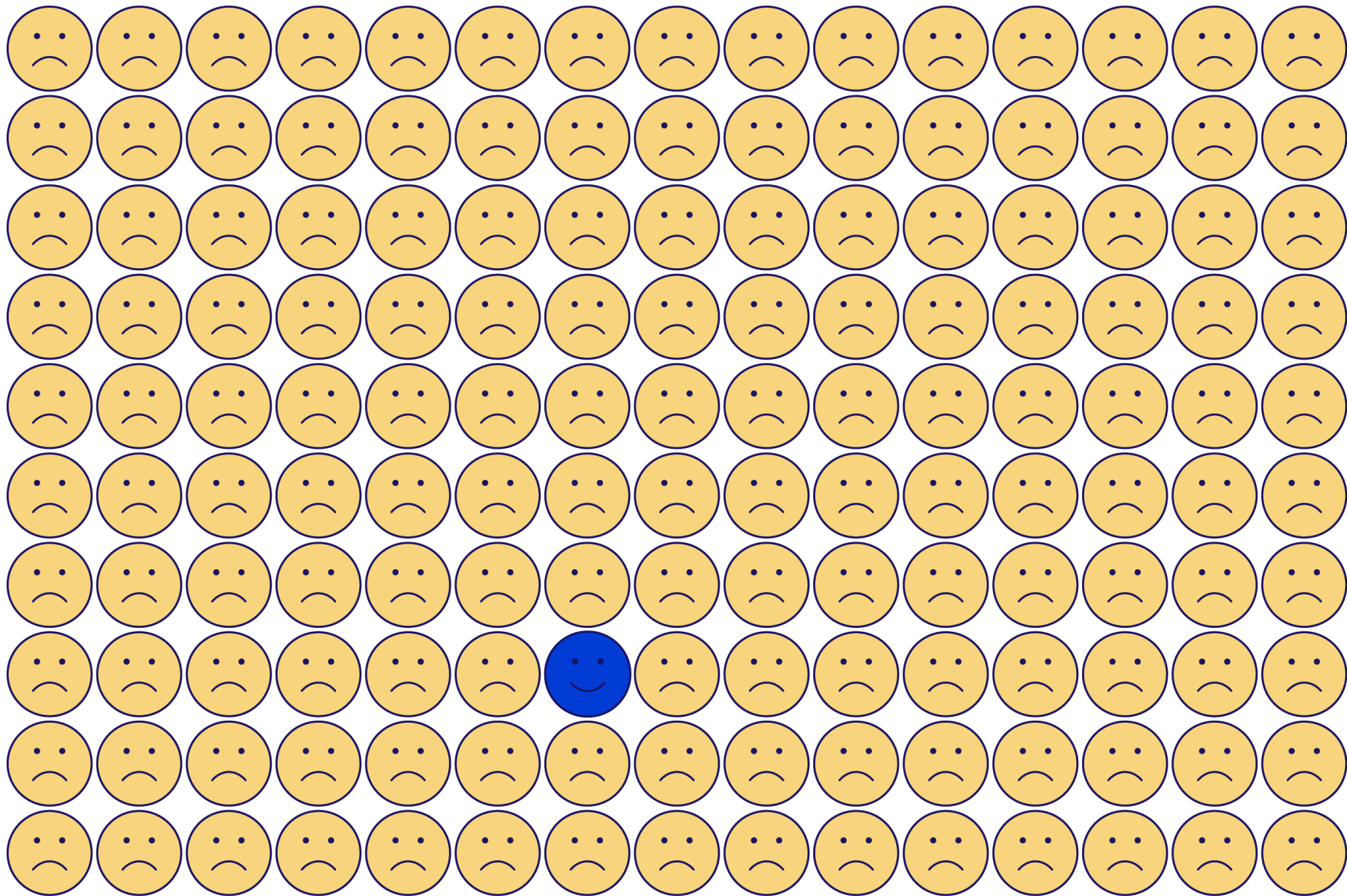
Kennis → houding → gedrag

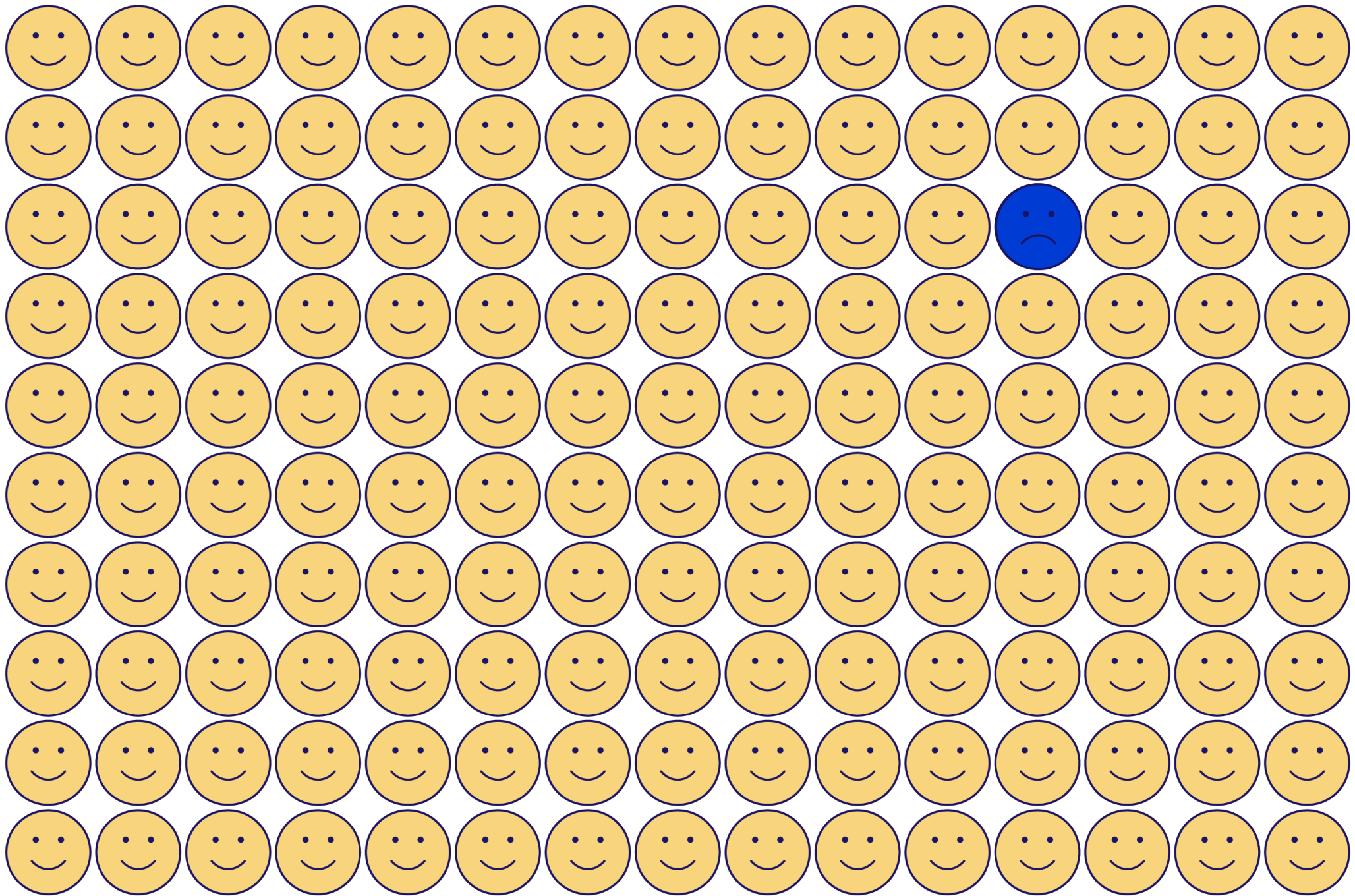
Completer mensbeeld



Evolutionaire processen









Om menselijk gedrag te veranderen, wil je het eerst begrijpen.

De *ACDR*-lenzen



Architecture

De rol van de omgeving



Competence

Kennis, kunde en
vertrouwen in eigen
kunnen



Drivers

Drijfveren en motivatie
voor verandering



Resistances

Weerstand tegen
veranderen

1

Reactance

2

Scepticisme

3

Inertia

3 Soorten *Weerstand*

Knowles & Riner (2007)

01

Reactance

Behoefte aan autonomie.



2

Scepticisme

3

Inertia

2

Scepticisme

3

Inertia



2

Scepticisme

3

Inertia





2

Scepticisme

3

Inertia

01

Reactance

Behoeftte aan autonomie.

- Moeilijk, (passief) agressief, recalcitrant
- Tegen de bron & tegen beïnvloed worden

Oorzaken:

- Bedreigd voelen in je autonomie
- De bron niet vertrouwen
- Niet erkend voelen

2

Scepticisme

3

Inertia



02

Scepticisme

Behoeftte aan zekerheid.



3

Inertia

3

Inertia



02

Scepticisme

Behoefte aan zekerheid.

- Kritisch, “Ja maar”, tegenspreken, twijfel
- Tegen de inhoud of op zelf

Oorzaken

- Het echt niet eens zijn inhoudelijk
- Niet overzien wat het voor jou betekent en of je de verandering aan kunt
- Twijfel of het voor jou ‘goed’ uitpakt

3

Inertia



03

Inertia

Behoeftte aan
energiebehoud.







Foto Jan Dirk van der Burg

03

Inertia

Behoefte aan energiebehoud.



- Passiviteit, ontwijkend gedrag

Te herkennen aan

- Ontbreken van actie, waar de intentie er wel is
- Veelal gewoontegedrag
- Doelgedrag is vaak niet direct urgent, belonend of verstandig

Weerstand



Reactance

Behoeftte aan autonomie



Scepticisme

Behoeftte aan zekerheid



Inertia

Behoeftte aan energiebehoud



01

Reactance

Behoeftte aan autonomie.



2

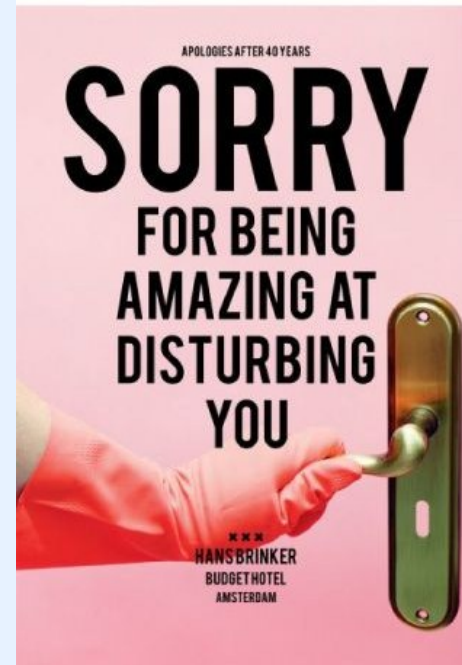
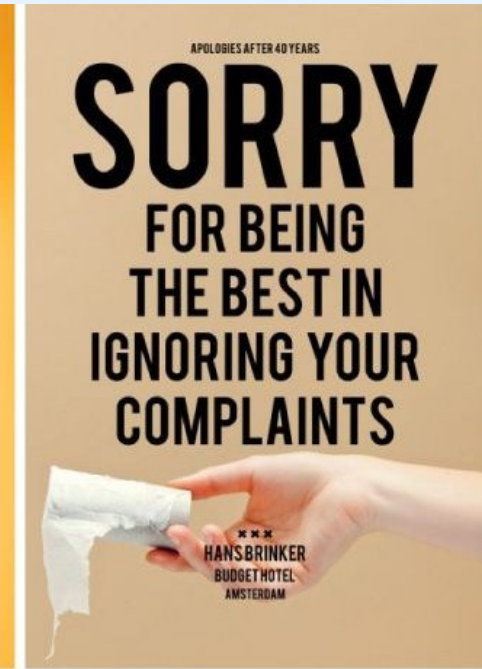
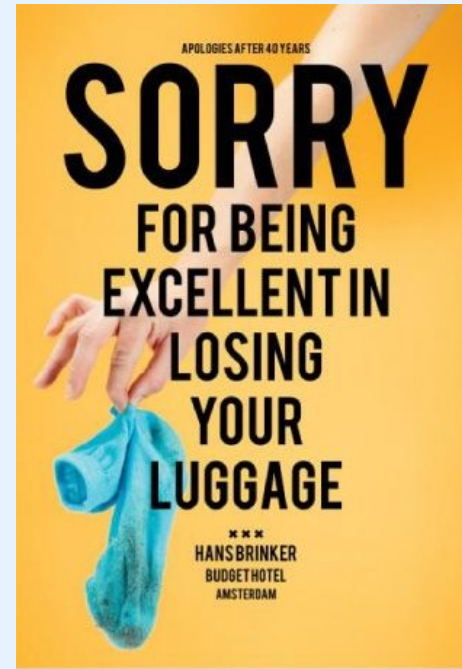
Scepticisme

3

Inertia

Erken weerstand

- “Ik kan me voorstellen dat:”
- Erkennen van emotie
- Empathie



Erken dat het moeite kost



Ik werk mee aan een schone straat.

Het kost wat moeite, maar scheur uw karton in kleine stukken. Dan raakt de container niet verstopt.

Grote dozen kunt u op de juiste tijd aanbieden als grofvuil. Bedankt!

Altercasting





Keuzevrijheid geven

Benadrukken vrijheid:

- *But You Are Free*. “Het staat je vrij om iets anders te kiezen.”
- “Het is jouw beslissing.”

Vrijheid (of de illusie van vrijheid) zorgt ervoor dat mensen minder weerstand ervaren



02

Scepticisme

Behoeftte aan zekerheid.



Garanties geven

- Als tóch gebeurd waar je bang voor bent...
- Biedt garanties die je kunt waarmaken



Zelfovertuiging

**Smokers
die
younger**



**Smoking is
highly
addictive,
don't start**



**Smoking
kills!!**

SMOKING KID

03

Inertia

Behoeftte aan
energiebehoud.



Law of *least effort*

- Complexe stappen zorgen voor frictie
- Zorg dat het makkelijk is om het goede gedrag te vertonen
- Makkelijk, concreet, visueel, stappenplan, fluent



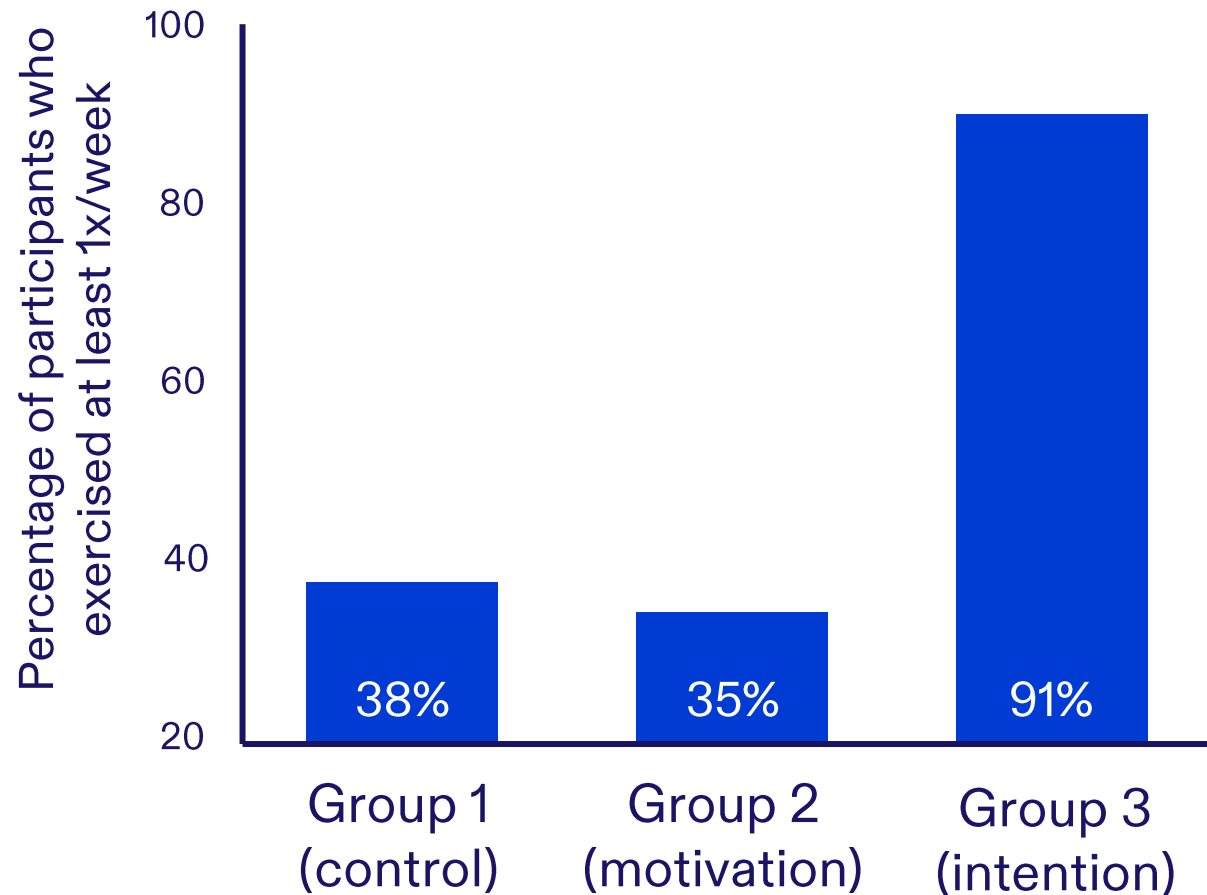
Implementatie intenties

- Koppeling tussen situatie en gewenste gedrag
- Als situatie X, dan vertoon ik gedrag Y



Implementatie intenties

Source: British Journal of Health Psychology



Prompts / herinnering



Weerstand



Reactance

Behoefte aan autonomie



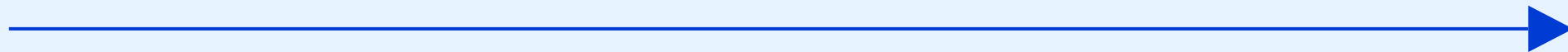
Scepticisme

Behoefte aan zekerheid



Inertia

Behoefte aan energiebehoud



Take-away

- Mensen zijn niet zo rationeel als we soms denken
- Onderzoek waar gedrag vandaan komt (maak gebruik van de **ACDR-lenzen**)
- Houdt (minimaal) rekening met **weerstand** (reactance, scepticisme en inertia)



Afsluitend

- Wil je eens verder praten? Vul dan je gegevens op de kaartjes in en stop ze in de kletsspot!
- Meer weten? Kijk op www.behaviorchange.group
- Nog steeds honger naar kennis, kijk dan de [gratis webinars](#) of luister [onze podcast](#)!



Always *one move* ahead

Behavior
Change
Group

drs. Timo Jansen
timo@behaviorchange.group