

# Sleutels naar verandering

Wat helpt om een gedragsverandering in gang te zetten of vol te houden.  
Alle door jullie genoemde factoren die van invloed zijn op een rijtje.

## Doelen

- Realistische doelen stellen
- Samen dromen, toe werken aan een gezamenlijk doel (droomvraag)
- Hoofddoel in subdoel opdelen/ kleine doelen stellen
- Meerwaarde duidelijk maken/ benoemen van het belang
- Gemeenschappelijk doel zoeken

## Effecten en eindresultaat

- Effect meetbaar en merkbaar
- Eindresultaat goed zichtbaar
- Niet afwijken van het eindresultaat, focus houden
- Regelmatig evalueren
- Positief vooruitzicht
- De negatieve gevolgen van eigen gedrag ervaren
- Bewust zijn van de risico's van eigen gedrag

## Ondersteunen

- Laagdrempelige ondersteuning bieden/ laagdrempelig aanwezig zijn
- Voldoende ondersteuning: visueel/beeldend en er niet om heen kunnen
- Uitleg geven/heldere instructies geven
- Kennis en achtergrondinformatie
- Structuur aanbrenge
- Faciliteren (tijd en middelen)
- Aandacht voor goede sfeer
- Oude, niet werkzame spullen weghalen
- Duidelijk maken dat fouten maken mag
- Leercultuur/ veilige omgeving (fouten maken mag, vragen kunnen stellen)
- In valkuilen mogen stappen en hiervan leren
- Behoeft ophalen

## Mensen mee nemen

- Mensen meenemen door het juiste taalgebruik, helder en enthousiasmerend
- Duidelijke verwachtingen bespreken
- (kleine) Successen vieren/ vieren resultaten
- Complimenteren
- Het goede voorbeeld geven
- Spreken vanuit eigen ervaring
- Bewustwording versterken
- Ruimte bieden om af te wijken
- Geduld en respect

## **Lange adem**

- Wilskracht (je houden aan afspraken)
- Kracht van de herhaling/aandacht blijven geven
- Steeds opnieuw beginnen, accepteren dat het een keer niet lukt
- Even laten gaan, zaadje planten, de tijd geven
- Volhouden

## **Hoe?**

- Omdenken
- Inzicht in sterke en zwakke punten
- Inzicht in de risico's
- Wie is de mol
- Humor en speelsheid (spelvormen)
- Niet wat, maar hoe je het doet
- Positiviteit
- Laten ervaren
- Belonen
- Erkennen van gedachtes en dilemma's
- Zorgen dat mensen zelf kunnen besluiten hoe/ autonomie
- De ander in zijn of haar kracht zetten

## **Samen**

- Samen, verschillende perspectieven
- Luisteren naar ervaring van anderen
- Allemaal hetzelfde uitdragen
- Verschillen naast elkaar bespreken
- Je gehoord voelen
- Inleven
- Opbouwende feedback geven, feedback vragen
- Openstaan voor andere ideeën
- Delen van eigen gedachtes / delen met anderen
- Team oplossing laten bedenken