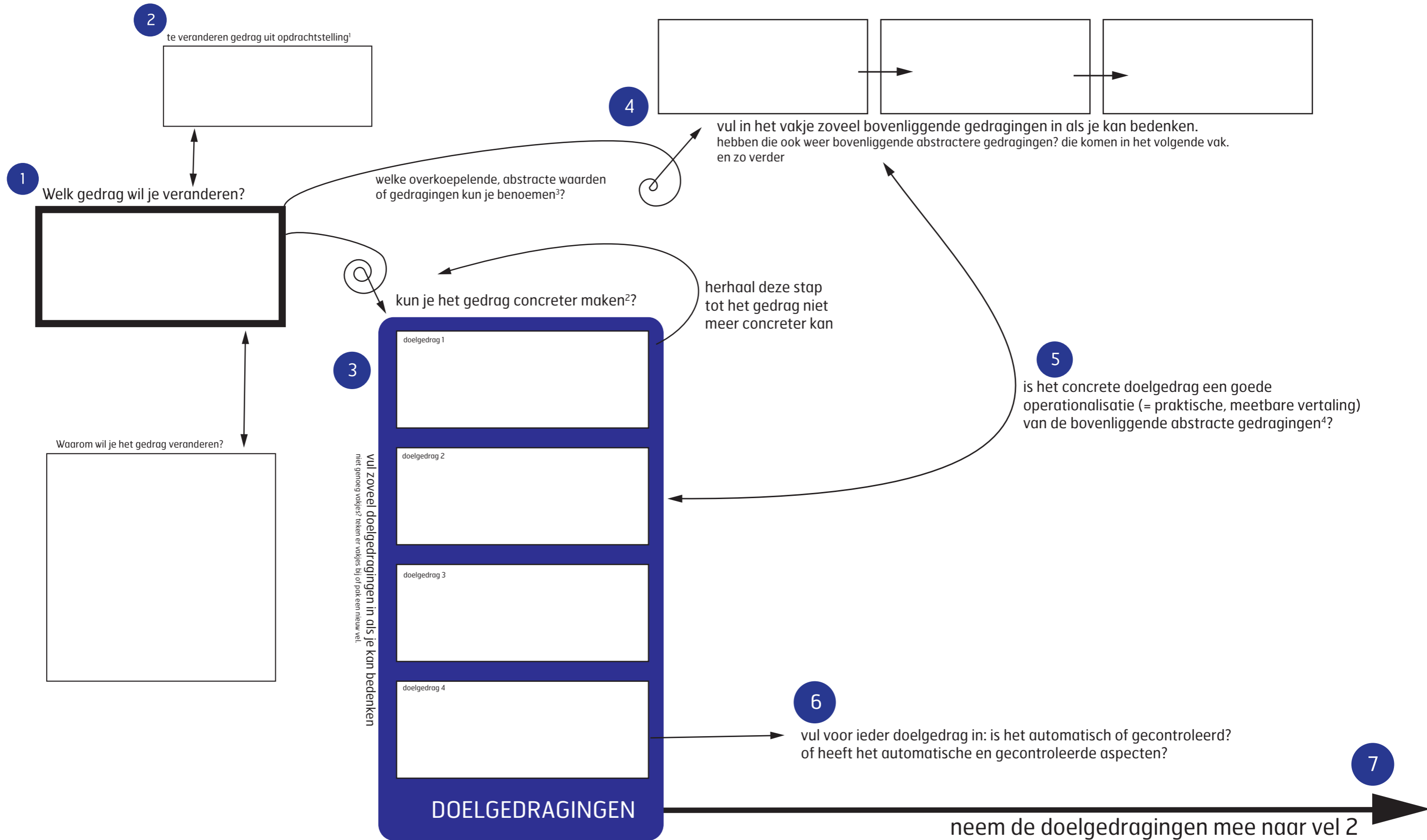


# Vel 1



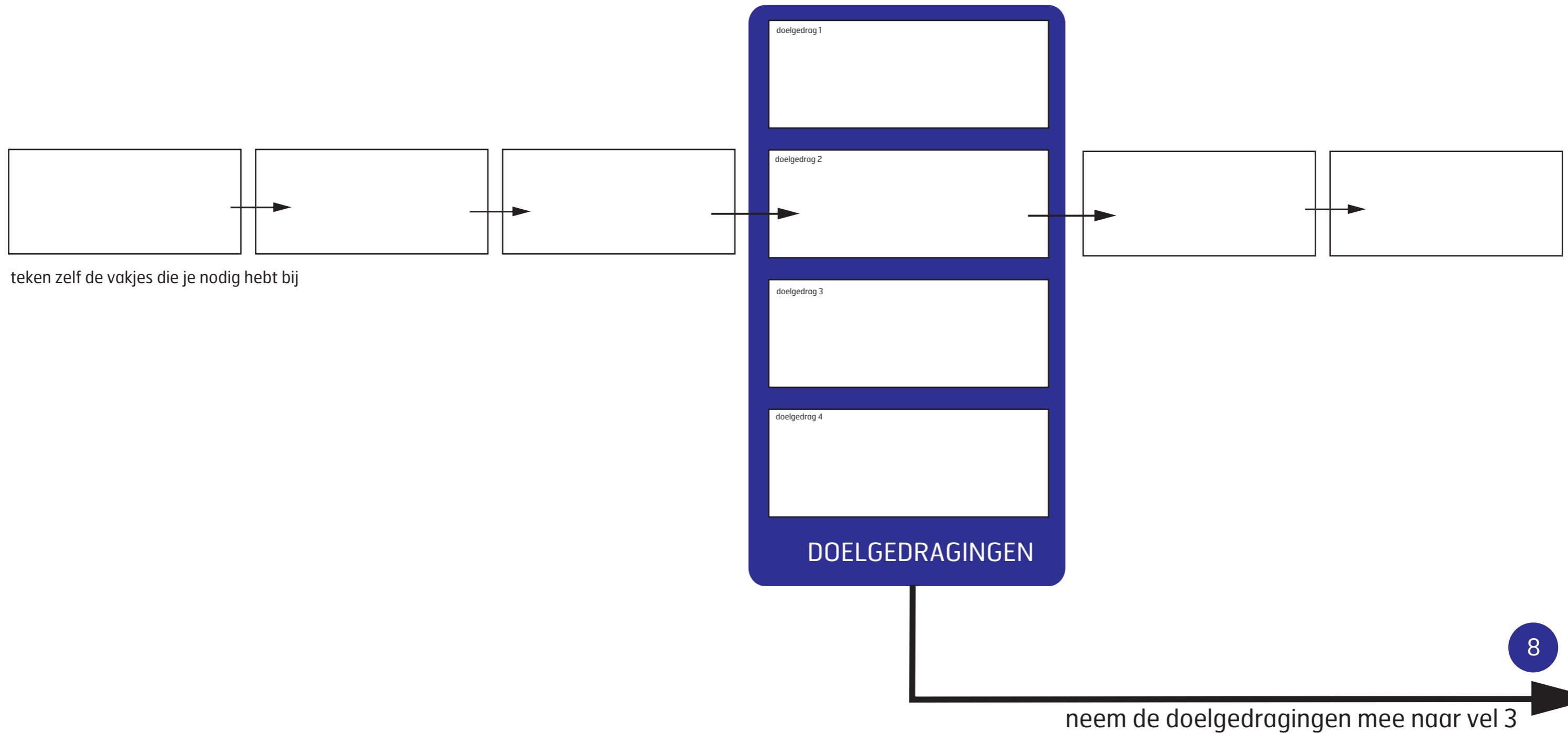
1) De opdrachtgever heeft misschien andere ideeën over de aard van het te veranderen gedrag dan jij. Omschrijf hier de gedragsverandering zoals de opdrachtgever die ziet  
 2) Probeer het gedrag te omschrijven op een manier die concreet, specifiek en continue is. Concreet: zo ver mogelijk ingezoomd, specifiek: door de doelgroep zelf te veranderen, continue: zo opgezet dat kleine veranderingen meetbaar zijn. "Zet 10.000 stappen per dag" is concreet, specifiek en continue, "loop veel" is dat niet.  
 3) Ieder gedrag heeft abstracte, overkoepelende gedragingen. Bijvoorbeeld: Meer dan 10.000 stappen per dag zetten -> meer lopen -> meer bewegen -> gezonder leven  
 4) Is "zet 10.000 stappen" een goede praktische, meetbare vertaling van "gezonder leven"?

# Vel 2

Staat het doelgedrag op zichzelf of maakt het deel uit van een keten van gedragingen? Is er zo'n keten? Vul hier dan de stappen in de keten in.

7

Doelgedragingen van vel 1



5) Vaak staat een doelgedrag in een interventie niet op zich, maar maakt deel uit van een reeks opeenvolgende gedragingen. Een gebruiker moet eerst weten dat bijv. een app bestaat, verleid worden om deze te downloaden, zich te registreren, te gaan gebruiken. Nadat het gewenste gedrag is vertoond zijn er misschien ook nog stappen: verder verspreiden, gedrag herhalen, etc.

# Vel 3

Motivatie, weerstand, vaardigheden, kansen en systeemfactoren

10

motivatie

Welk type of welke typen motivatie passen het beste bij het doelgedrag?

Welk type of welke typen motivatie heeft de doelgroep?

autonomy: intrinsieke motivatie gericht op zelfstandigheid  
relatedness: intrinsieke motivatie gericht op erbij horen  
competence: intrinsieke motivatie gericht op het beheersen van een vaardigheid  
extrinsieke motivatie: het verkrijgen van beloningen of het vermijden van straf

weerstand

Roept de gedragsverandering weerstand op bij de doelgroep?

vaardigheden

Bezit de doelgroep de nodige vaardigheden om het doelgedrag uit te kunnen voeren?  
Is de doelgroep in staat om het eigen gedrag adequaat te beoordelen?

Beschikt de doelgroep over de kennis die nodig is om het gedrag te veranderen?  
Is er sprake van biases en filters in de waarneming?  
Kan de doelgroep smoesjes, uitvluchten aanwenden?

kansen, drempels en belemmeringen

Heeft de doelgroep de kans het doelgedrag uit te voeren?

Welke drempels of belemmeringen maken het de doelgroep moeilijk om het gedrag uit te voeren?

systeemfactoren

Zijn er systeemfactoren (organisatie- of groeps cultuur, regels, normen, processen in de organisatie) die het doelgedrag moeilijk uit te voeren maken?

8

vul hier een doelgedrag in

[Empty box for goal behavior]

9

Concurrerend gedrag

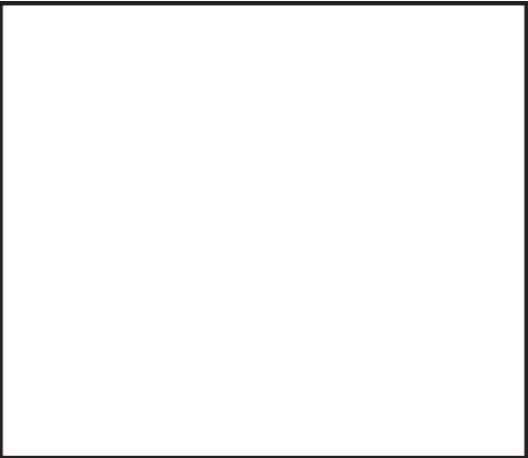
[Empty box for competing behavior]

Welke concurrerende doelen / gedragingen zijn er bij de doelgroep?  
Hoe aantrekkelijk, gemakkelijk uit te voeren zijn die ten opzichte van het doelgedrag?

# Samenvatting Doelgedrag

kies van de doelgedragingen uit de voorafgaande vellen een kansrijk doelgedrag uit. Indien meer, dan meer vellen

overkoepelende, abstracte gedragingen



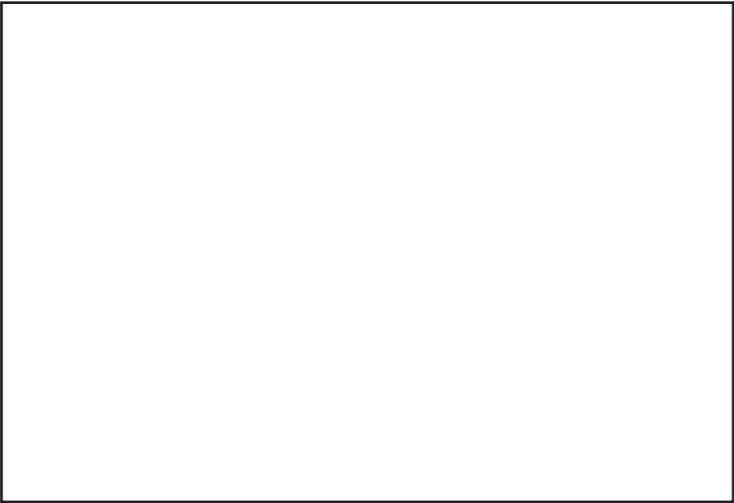
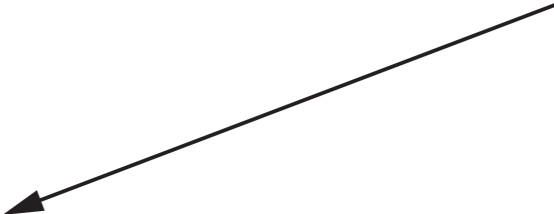
Doelgedrag



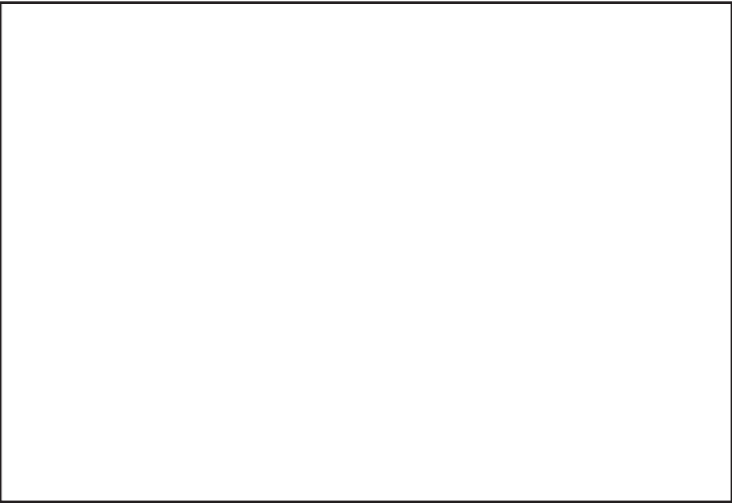
keten van gedragingen voorafgaand aan doelgedrag



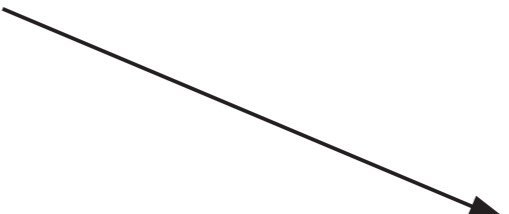
keten van gedragingen volgend op doelgedrag



motivatie ten opzichte van het doelgedrag  
weerstand ten opzichte van het doelgedrag



belemmeringen en drempels die het gedrag bemoeilijken  
systeemfactoren die het gedrag bemoeilijken



vaardigheden nodig om het gedrag uit te voeren  
kansen om het gedrag uit te voeren