

# Doelgedrag bepalen

## *Doelgedrag omschrijven*

### Wat is het doelgedrag?

**Is er een keten van doelgedragingen?** *(Om een concept te laten slagen, moet vaak een keten van handelingen doorlopen worden: campagne opmerken, geïnteresseerd raken, app downloaden, registreren, nieuw gedrag uitproberen, blijven uitproberen. Is voor iedere stap in die keten een campagne-element voorzien?)*

**Is het doelgedrag concreet en specifiek omschreven?**

**Is het doelgedrag meetbaar (niet zwart / wit) omschreven?**

**Welke abstracte, overkoepelende gedragingen of normen zijn er?** *(bijvoorbeeld 'meer bewegen' heeft als overkoepelend gedrag 'gezonder leven')*

**Is het doelgedrag een goede, praktische vertaling van overkoepelende gedragingen of normen?**

## Doelgedrag bepalen

### *Automatisch vs Reflectief*

Is het doelgedrag automatisch / reflexief  
of  
gecontroleerd / reflectief?

Of, wanneer het om complexer gedrag gaat: welke elementen van het gedrag zijn automatisch, welke gecontroleerd?

Automatisch gedrag zijn bijvoorbeeld impulsen en gewoonten, vaak onbewust in gang gezet of onbewust uitgevoerd

Gecontroleerd gedrag voeren we bewust en gepland uit

## Doelgroep en Doelgedrag

### *Concurrerend gedrag*

Welke concurrerende doelen / gedragingen  
zijn er bij de doelgroep?

Hoe aantrekkelijk, gemakkelijk uit te voeren zijn die ten opzichte van  
het doelgedrag?

# Doelgroep en Doelgedrag

## *Weerstand*

Roept de gedragsverandering weerstand op bij de doelgroep?

Welke soort weerstand verwacht je?

- Reactance
- Skepsis
- Inertia

# Doelgroep en Doelgedrag

## Motivatie

Welk type of welke typen motivatie passen het beste bij het doelgedrag (zie hieronder)?

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*

# Doelgroep en Doelgedrag

## *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 filters in de waarneming?

Kan de doelgroep smoesjes, uitvluchten aanwenden?

## Doelgroep en Doelgedrag

### *Kansen: drempels en systeemfactoren*

Heeft de doelgroep de kans het doelgedrag uit te voeren?

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

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

# Doelgroep en Doelgedrag

## *Sociale factoren*

Zijn er factoren in de sociale omgeving van de doelgroep die het doelgedrag vergemakkelijken of bemoeilijken?

Is de doelgroep vatbaar voor sociale vergelijking of peer pressure?

Versterkt het aangaan van social commitment de kans van slagen?

Is het doelgedrag samen uit te voeren of kan de doelgroep zich laten ondersteunen?



# Doelgroep en Doelgedrag

## *Weten en Vinden*

Wat weet de doelgroep van het doelgedrag?

Wat vindt de doelgroep van het doelgedrag?

Wat zijn de heersende normen over het doelgedrag,  
zowel in de eigen groep als in de maatschappij?