

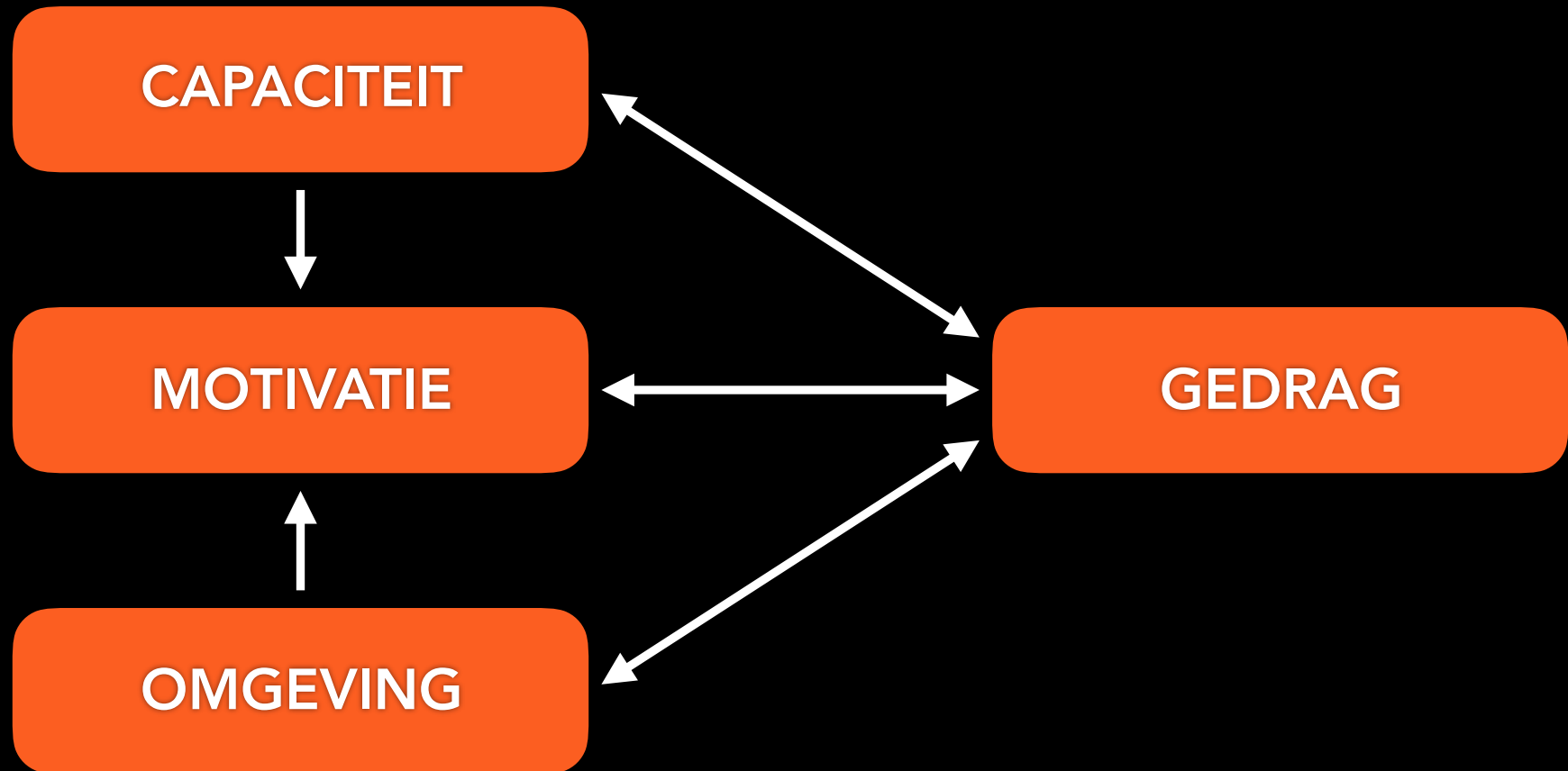
BEN TIGGELAAR

DE LADDER

Waarom veranderen
zo moeilijk is én...
welke 3 stappen wel
werken

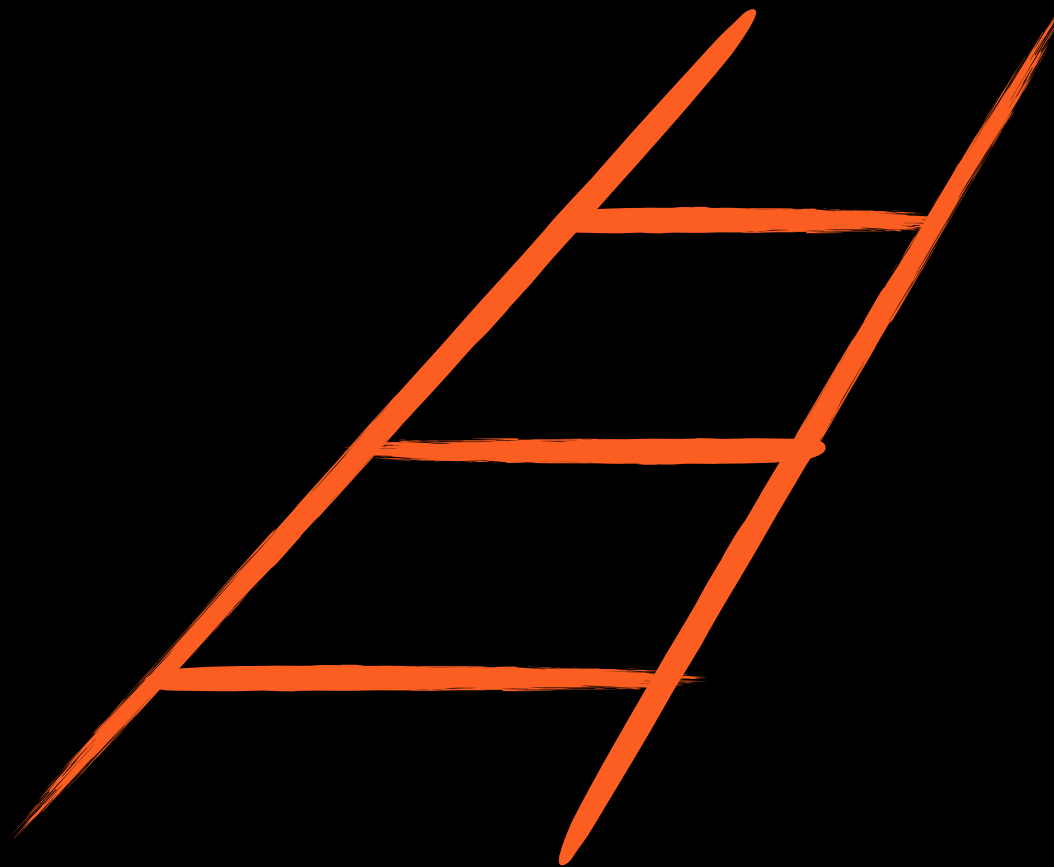
WAAROM VERANDEREN ZO MOEILIJK IS

WAT STUURT GEDRAG?

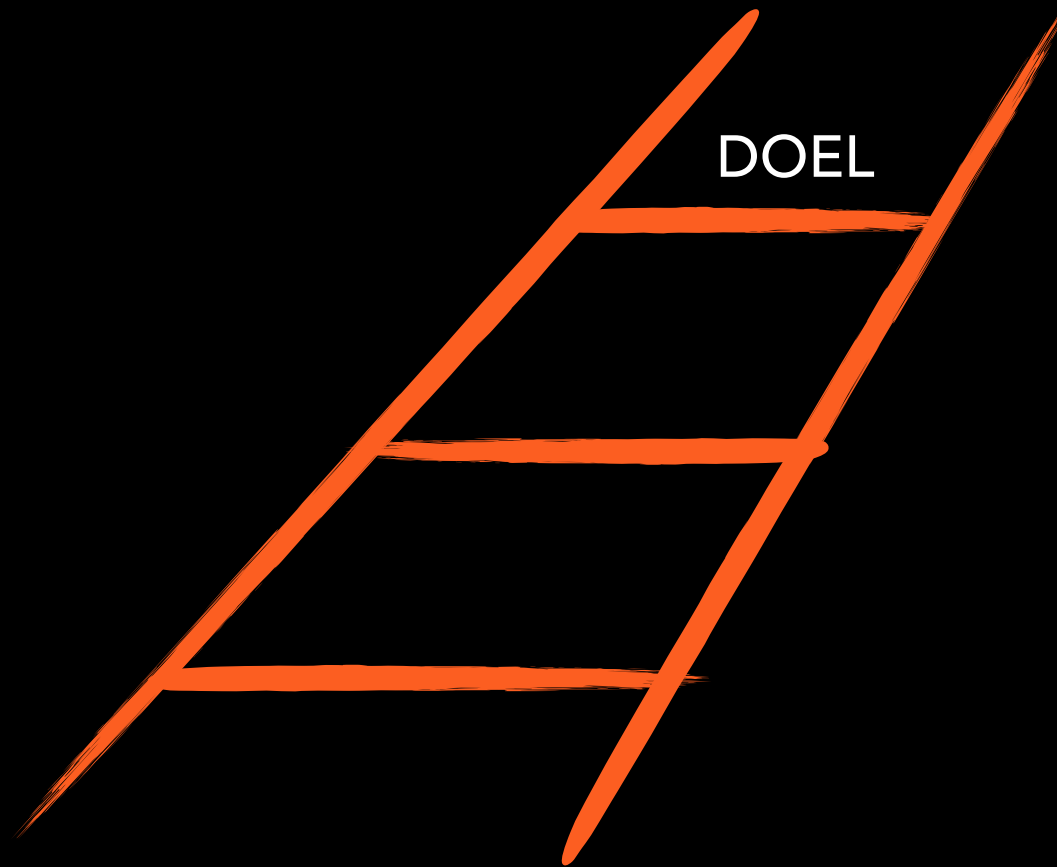


WELKE 3 STAPPEN WEL WERKEN

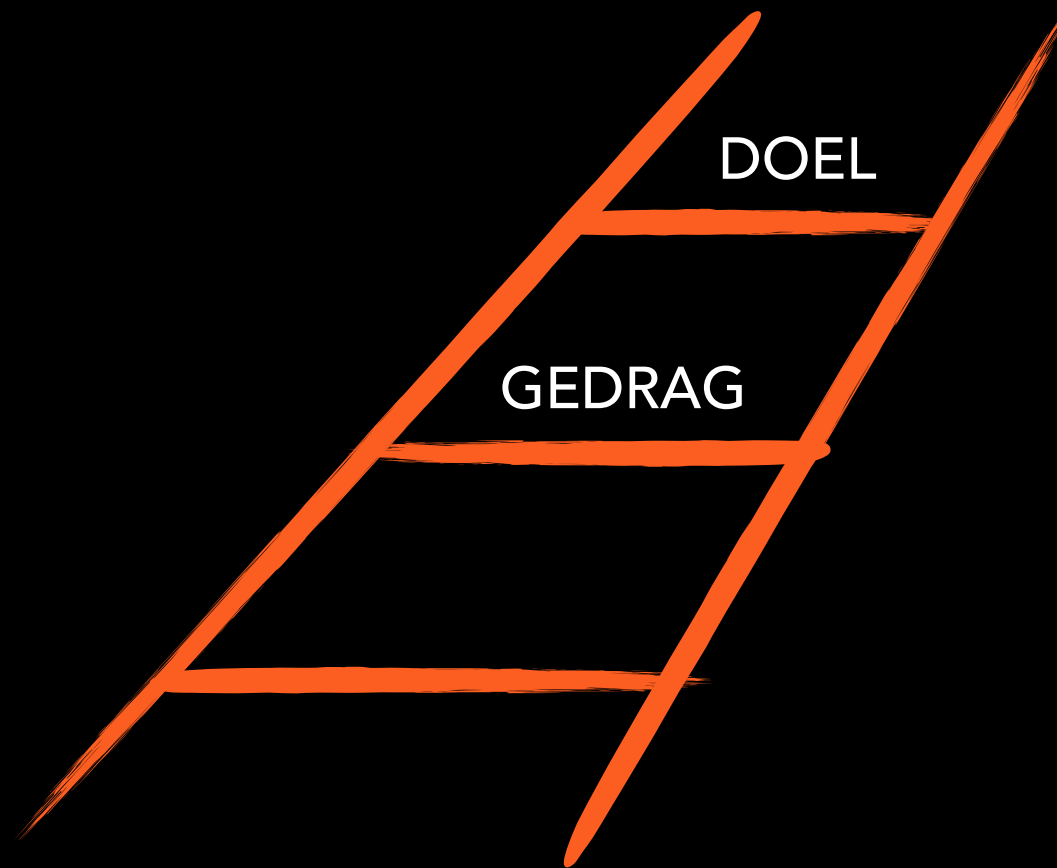
DE LADDER



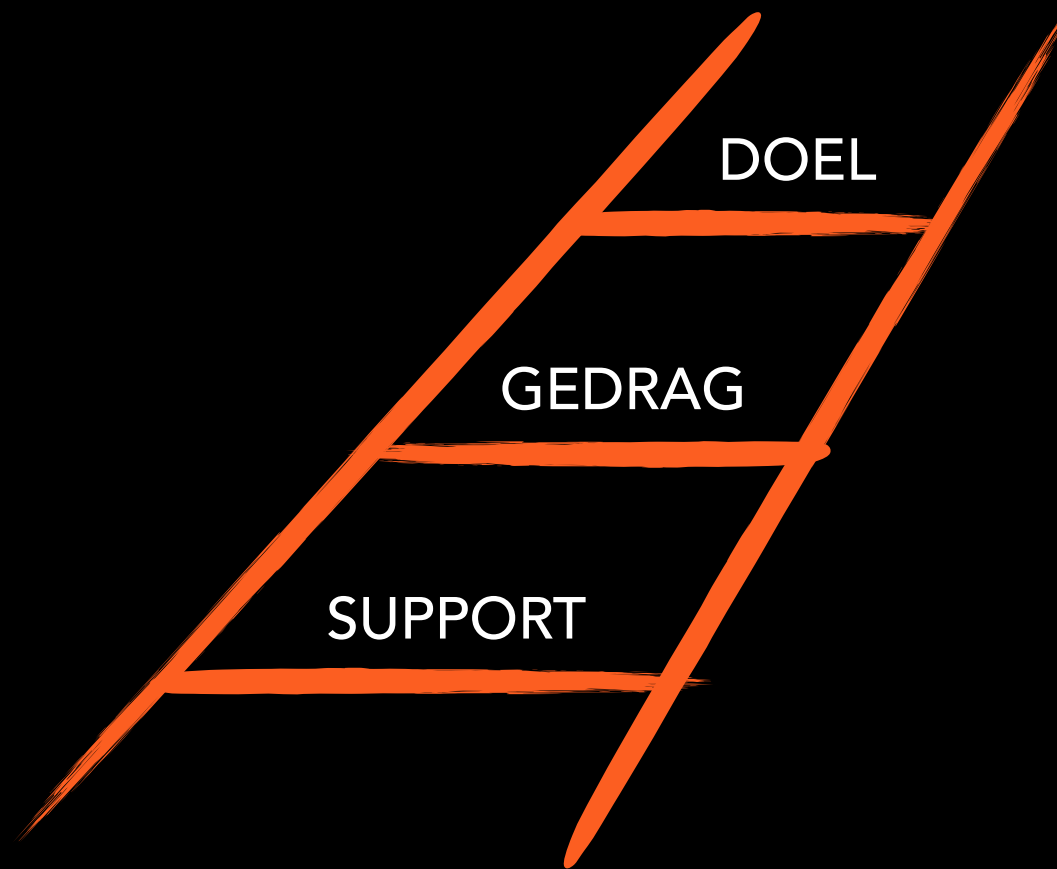
DE LADDER



DE LADDER



DE LADDER



EFFECTIEVE DOELEN

- Kies - als het even kan - geen prestatiedoel, maar een ontwikkeldoel.
- Formuleer een helder 'waarom' voor je doel.
- Heb je meer dan één doel, maak dan een heldere prioriteitenlijst.

WAT IS 'GEDRAG'?

Alles wat je kunt

'voordoen'

en

'nadoen'.

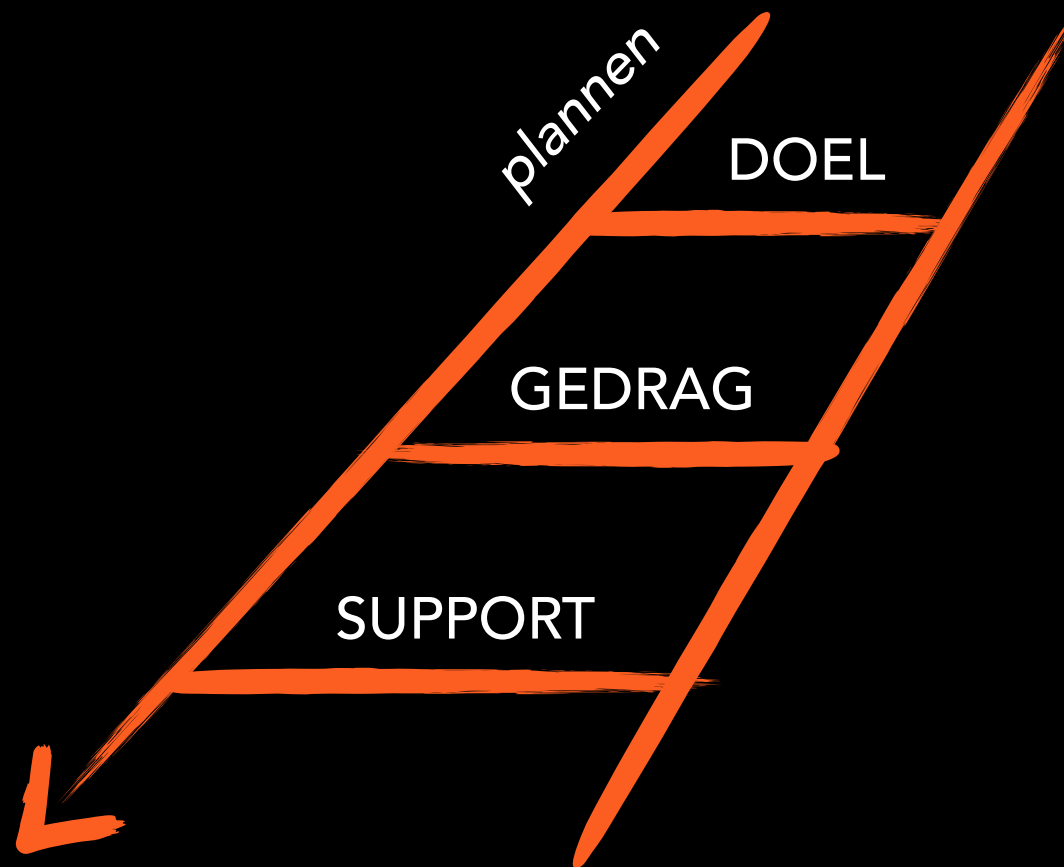
EFFECTIEF GEDRAG

- Kies voor gedrag dat je leuk vindt.
- Formuleer het gewenste gedrag zo concreet en helder mogelijk.
- Denk 'simpel': maak je eerste stappen zo eenvoudig mogelijk.

EFFECTIEVE SUPPORT

- Zorg dat de directe omgeving het gewenste gedrag 'makkelijk' maakt.
- Bereid je voor op momenten-van-de-waarheid.
- Zelfmonitoring van gedrag.

DE LADDER



DE LADDER

