



Vragen of wil je meer informatie?

Contact
 info@duwtje.com
 0575 - 474832

Aranka Sinnema, MSc.
 aranka@duwtje.com
 0617749859

Het Duwtje boek
www.duwtje.com/boek

IN DE

JUISTE

RICHTING

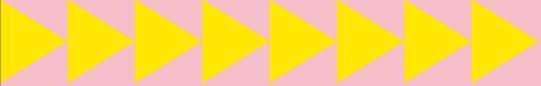
DUWTJE

www.duwtje.com



Duwtje **Zutphen**





80% heeft goede voornemens...



8% Hoeveel maakt ze waar?



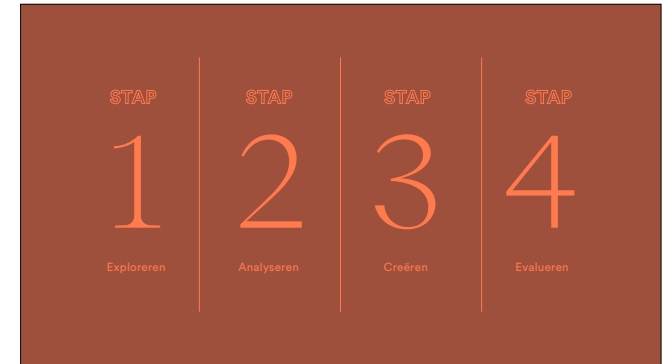
WELKOM IN DE WERELD VAN GEDRAGSVERANDERING

Lange termijn?

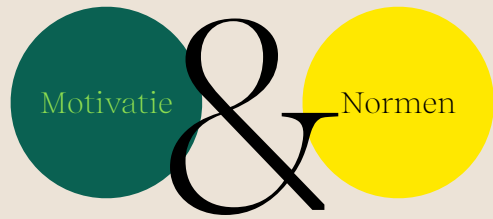
INHOUD

- Probleemanalyse & doelgedrag
- Gedrag analyseren
- Duwtje creëren
- Poster walk

DUWTJE WERKWIJZE



Stap 2 | Analyseren



"Eigenlijk schaam ik me als ik een plek claim"

Stap 2 | Analyseren



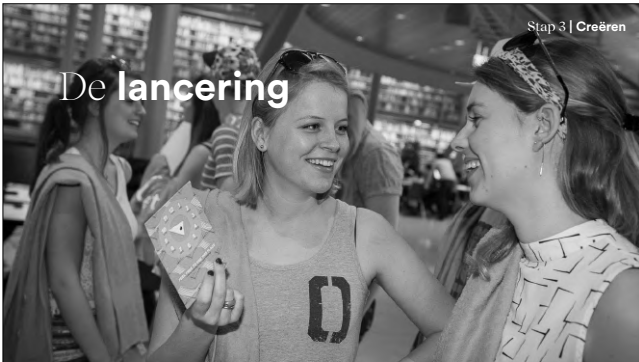
Stap 3 | Creëren

Het duwtje



Stap 3 | Creëren

De lancering



Stap 4 | Evalueren

20%
meer
plekken



Stap 4 | Evalueren

Reza Nejad It is a fantastic idea! My experience is that thanks to the towel card I was able to have an already taken PC and use it while the claimer was having his/her Inch/hammam/break/discussion/fight etc.



STAP

1

Exploreren

STAP

2

Analyseren

STAP

3

Creëren

STAP

4

Evalueren

STAP

1

Exploreren

STAP

2

Analyseren

STAP

3

Creëren

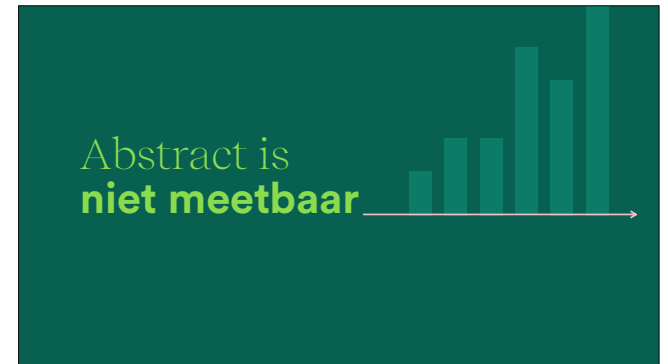
STAP

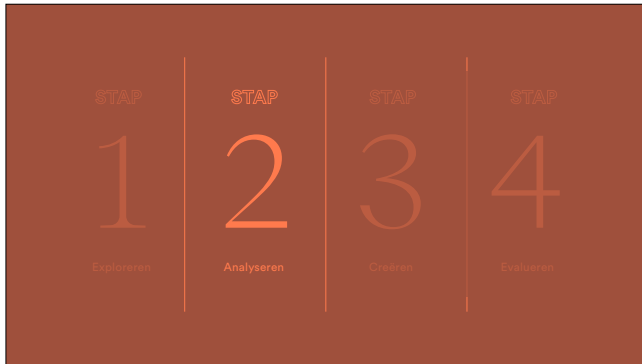
4

Evalueren

DOELGEDRAG

Wie moet wat gaan doen?





GEDRAGSMODEL

Aan welke knoppen kun je draaien?



Gemak

Is er voldoende kennis en wat is de invloed van de situatie?

KNOP

Gemak

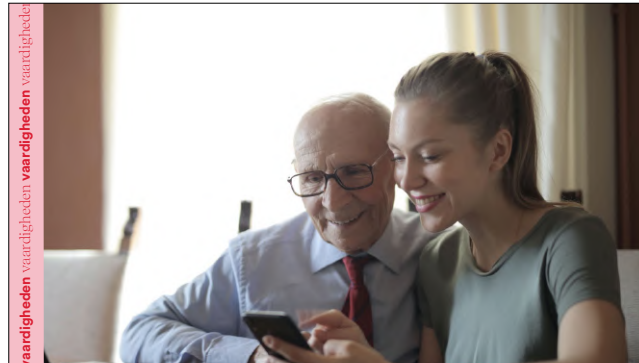


Fysieke inspanning & Mentale inspanning

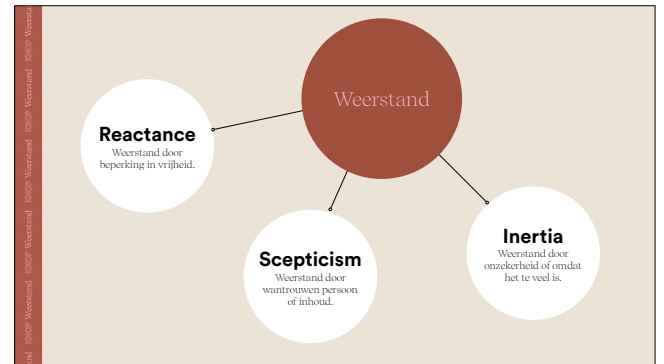
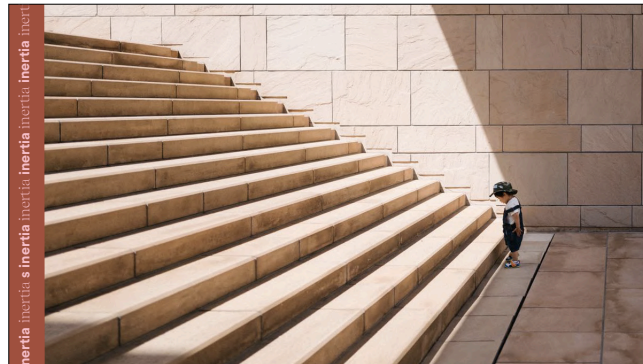
omgeving online omgeving online omg

STAP 2 | ANALYSEREN

Oplossing herontwerp







STAP 2 | ANALYSEREN

AAN DE SLAG

Gedraganalyse
Welke belemmeringen zijn er?

Gemak | Fysieke of mentale drempels door gebrek aan **kennis** of **vaardigheden** of omdat de **omgeving** tegenwerkt.

Weerstand | Irrationele drempels omdat het opgelegd voelt (reactance), men wantrouwig is (sceptisis) of het als te veel voelt (inertia).

W
Noteer op post-its



KNOP

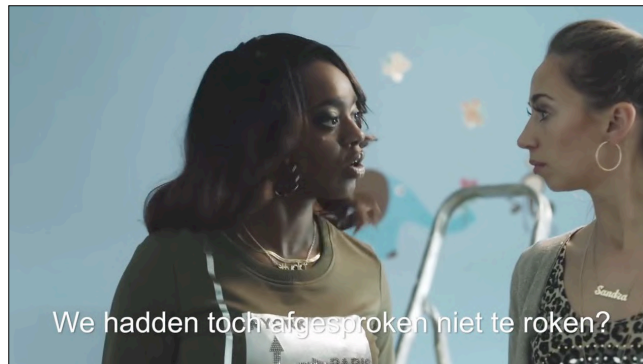
Normen

Wat doet de meerderheid en welke persoonlijke normen zijn belangrijk?



Descriptief
 “Wat doen anderen?”

Injunctief
 “Wat is de bedoeling?”



Sociale invloed
 komt niet
 alleen vanuit de
 meerderheid.

| | | |
|---|---|---|
|  |  |  |
| JAAP Expertise | MONICA Sociale status | BAAS Macht |

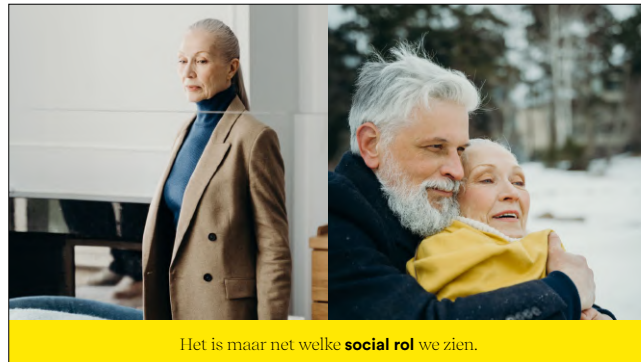
Ook **sociale rollen** zijn belangrijk.



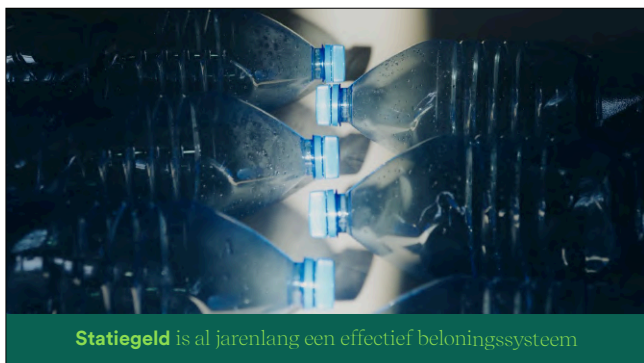
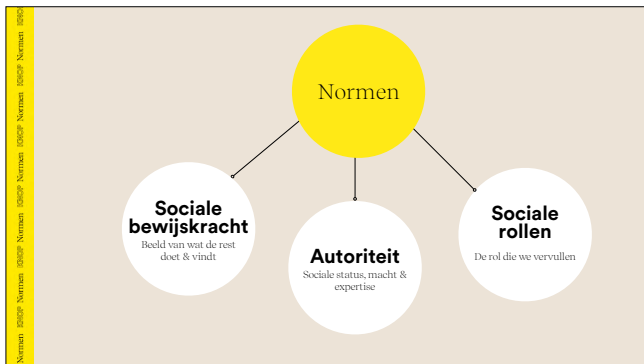
Welke **eigenschappen** passen bij deze mevrouw?



En welke **eigenschappen** passen bij deze mevrouw?



Het is maar net welke **social rol** we zien.



Statiegeld is al jarenlang een effectief beloningssysteem



Of gaan een **nadeel** uit de weg



Wat zou jij doen?
 Als je €10 boete moet betalen bij het te laat ophalen van jouw kind?

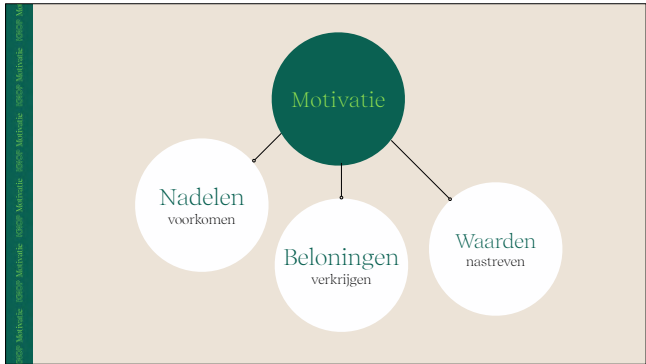
Van 25% naar... **40%** te laat

MORAL LICENSING

MET SHELL V-POWER RIJDT U DIRECT CO₂-NEUTRAAL.
 Of kies bij de kassa voor CO₂-neutraal rijden op standaard brandstof voor 1 cent extra per liter.

Waarden nastreven

- Status
- Eer
- Verbondenheid
- Onafhankelijkheid
- Plezier
- Ontspanning
- Persoonlijke groei



AAN DE SLAG

Gedragsanalyse

Normen
 Wat doen anderen? Is dat zichtbaar? Wat is de invloed van autoriteit of voorbeeldfiguren?

Motivatie
 Wat voor **waarden** streeft men na? Is er sprake van **beloning** of **straf**?

M
 Noteer ieder inzicht op een aparte post-it

STAP 1 Exploreren

STAP 2 Analyseren

STAP 3 Creëren

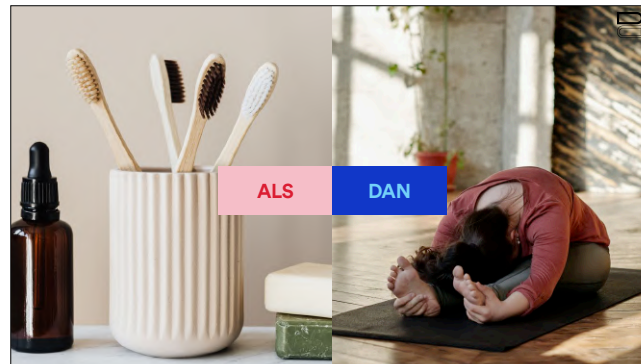
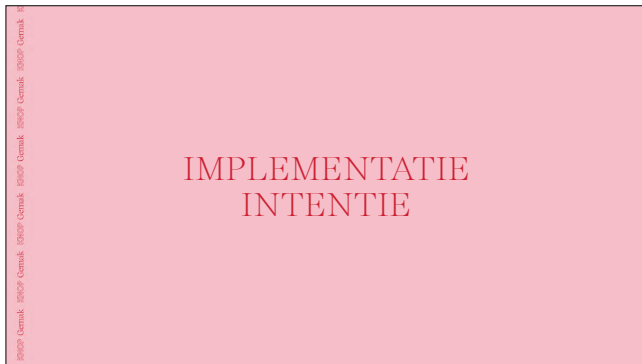
STAP 4 Evalueren

GEDRAGSTECHNIEKEN

DUW TUES

JUISTE

Motivatie



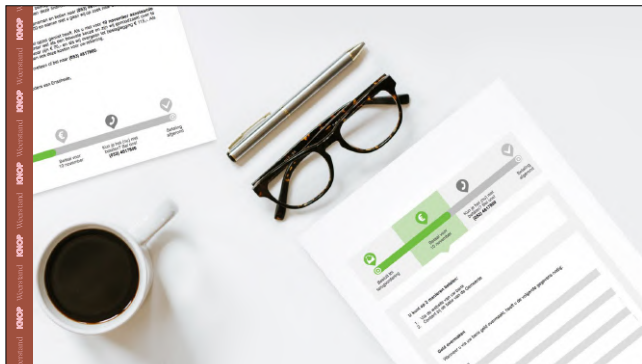


Let op: **geen beloning**

Als je je fiets in de stalling zet, dan krijg je een kop koffie

Als je naar de HEMA fietst, dan zet je je fiets in de stalling achter de kerk

KEUZEVRIJHEID



Betalen of bellen?

€

📞

Digitaal of contant?

💻

👤

Deze survey is belangrijk voor ons, om onze klanten beter te begrijpen.

Daarom willen we je bij voorbaat bedanken voor het besteden van 2 of 3 minuten om deze survey in te vullen.

13%

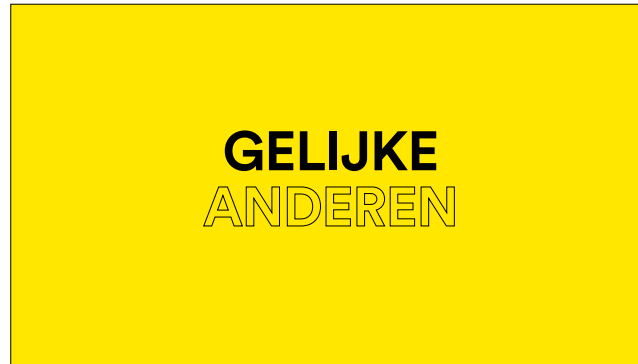
Natuurlijk bent u vrij om deze survey wel of niet in te vullen, maar deze survey is belangrijk voor ons, om onze klanten beter te begrijpen.

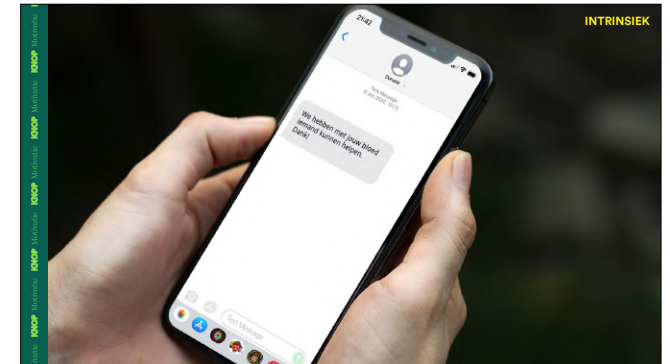
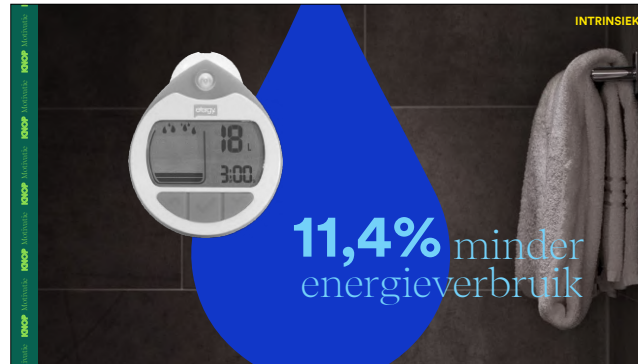
Daarom willen we je bij voorbaat bedanken voor het besteden van 2 of 3 minuten om deze survey in te vullen.

21%

TECHNIEK

VOORBEELD FIGUREN





AAN DE SLAG

BRAINSTORM

Maak een duwtje en gebruik daarbij (enkele) van de volgende technieken:

Implementatie intenties | Reminders
Gelijke anderen | Keuzevrijheid | Feedback

POSTER WALK

Voor de lange termijn:

1. Maak een concreet, haalbaar plan (+ plan B!)
2. Zorg voor reminders op het juiste moment
3. Zet de sociale omgeving in.
4. Monitor en geef feedback

IT'S A WRAP