



Met kennis
haal je meer
uit sport en bewegen

ALLES OVER
SPORT



kenniscentrum
sport & bewegen

Positief stimuleren van beweging en gedragsverandering

11 december 2020





Noor Willemsen

Specialist Fit & Gezond

Gedragsverandering

Beweeegstimulering jeugd

Gedrag veranderen

Gedrag veranderen is moeilijk, wie herkent zich in het plaatje?

Komende slides gaan over hoe je, als professional, mensen kunt ondersteunen om gedrag te veranderen.



Waarom is gedrag veranderen zo lastig?

1. Automatisch gedrag vs. bewust gedrag
1. Gewoontes
1. 'willen' is niet altijd genoeg

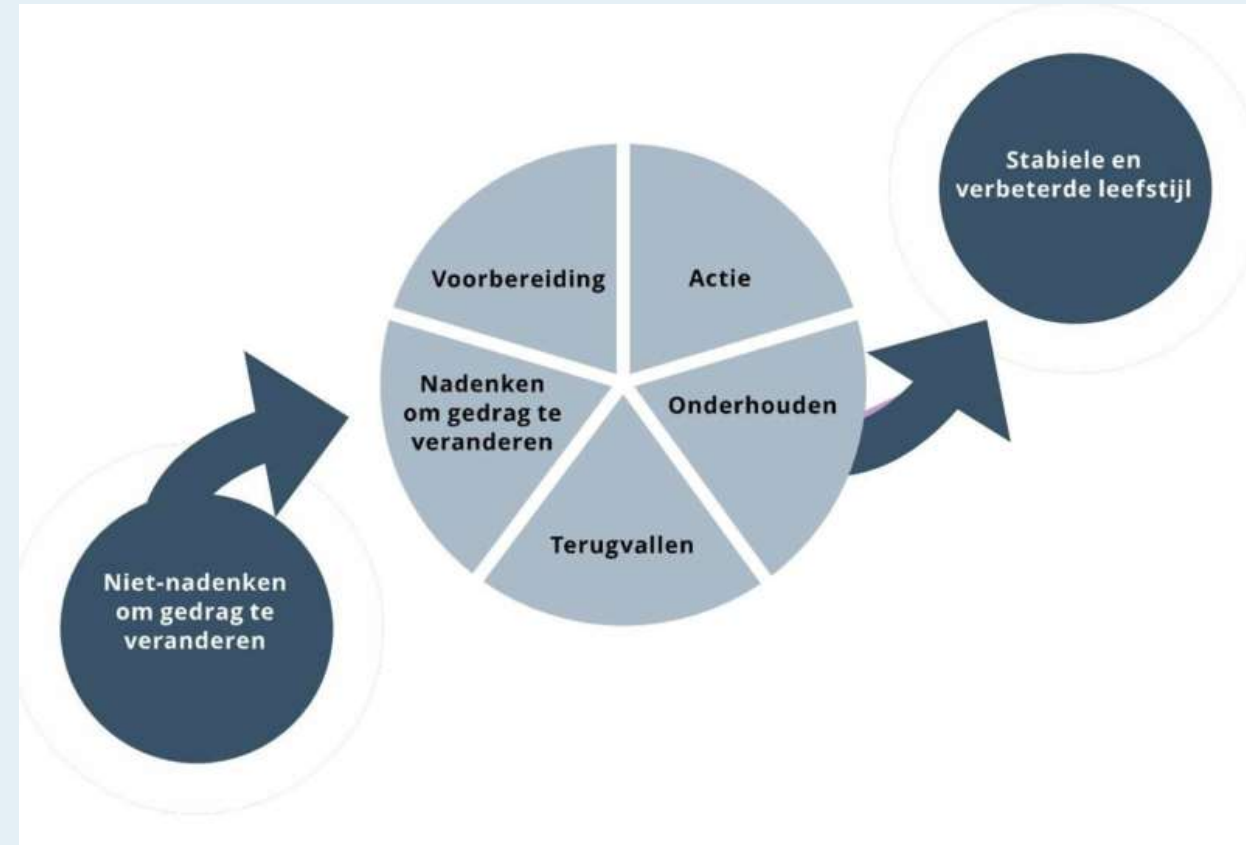
Gedrag veranderen

Om gedrag te veranderen doorloop je verschillende fasen.

Als professional kun je mensen ondersteunen in de verschillende fasen.

Bepaal eerst iemands beginsituatie op basis van:

- Fase waarin iemand zit
- Motivatie
- Positieve factoren en belemmeringen



Beweegcirkel

Gesprekstoel om mensen te ondersteunen om gedrag te veranderen en meer te gaan bewegen

Gebaseerd op de stappen van gedragsverandering



Stap 1: Hoeveel beweeg jij al?

Bewustwording: wat doet iemand al?

Bespreek wat iemand op een gemiddelde dag doet aan sport en bewegen



Stap 2: Welke activiteiten kun je nog meer doen?

Vorbereiding: wat wilt iemand doen?

Let op dat doelen haalbaar zijn

- alle beetjes helpen - beweegrichtlijnen
- gevoel van controle



Stap 3: Welke activiteiten past in jouw dag?

Actie: hoe gaat iemand gedrag veranderen

Implementatie intenties
→ herinnering



Stap 4: Ga ervoor!

Actie: omgaan met moeilijke momenten en belonen

Erken de moeilijke momenten en geef tips om hiermee om te gaan

Wat zijn weerstanden?
→ autonomie, onzekerheid



Stap 4: Ga ervoor!

Houdt rekening met positieve factoren

Gedrag veranderen is lastig dus bespreek ook hoe iemand zichzelf kan stimuleren als het lukt



Stap 5: Welke vervolgstap zet jij?

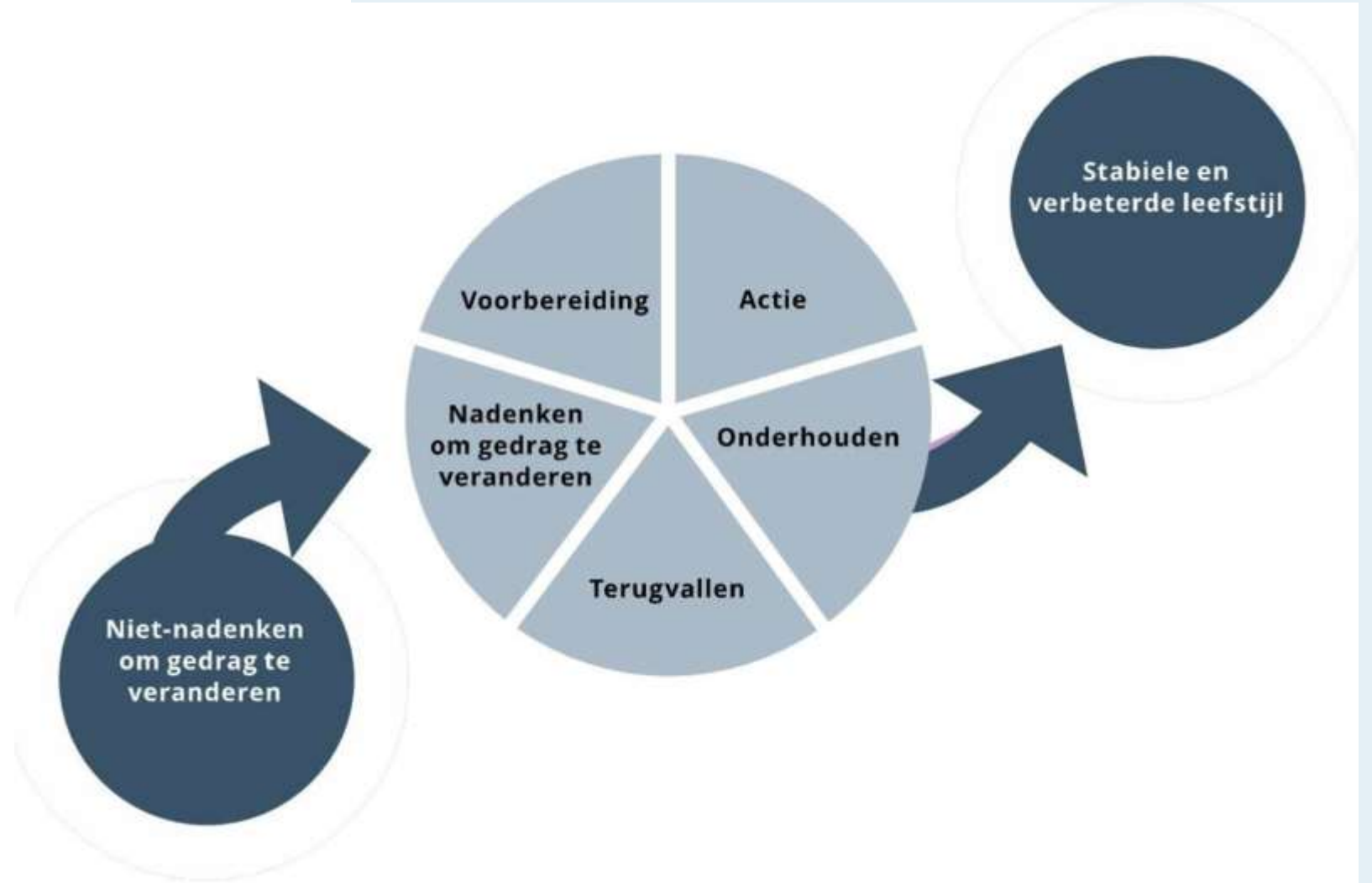
Volhouden van nieuw gedrag
is vaak lastig

Ondersteunen om het vol te
houden

Gewoontes



Recap



Prochaska & DeClimente, 1982

Oefenen met actualiteit

Uit onderzoek blijkt dat eenderde van de Nederlanders sinds de Corona crisis **meer bewust is van hun gezondheid en leefstijl.**

Toch bewegen Nederlanders sinds maart **minder** dan we normaal doen

Beantwoord op basis van wat je nu weet:

1. In **welke fase** van gedragsverandering zitten Nederlanders door de Corona crisis en waar zie je dat aan?
2. Hoe komt het dat we, **ondanks dat we er meer bewust van zijn**, niet meer bewegen?
3. Hoe zou jij nu zo iemand **ondersteunen** om meer te gaan bewegen?

Oefenen met actualiteit - terugkoppeling

1. In **welke fase** van gedragsverandering zitten Nederlanders door de Corona crisis en waar zie je dat aan?

Bewustwording - nadenken om gedrag te veranderen

Bewust van ons eigen gedrag
Doorbreken van gewoontes

1. Hoe komt het dat we, **ondanks dat we er meer bewust van zijn**, toch minder bewegen?

'Willen' is niet hetzelfde als doen

Ontbreken van een plan of
handelingsperspectief

Dank voor jullie aandacht, nog vragen?

WWW.KENNISCENTRUMSPORTENBEWEGEN.NL/BEWEEGCIRKEL



Noor Willemsen

Noor Willemsen

Noor.Willemsen@kenniscentrumsportenbewegen.nl

06 - 81 52 84 54