

Van Intentie naar Gedrag: eendaagse masterclass

Veel intenties blijven goedbedoelde plannen en stranden voordat ze daadwerkelijk zijn omgezet in gedrag. Meer bewegen, vaker vers koken, niet iedere avond met een zak chips op de bank belanden... Het komt regelmatig voor dat een cliënt na een consult vertrekt met de beste intenties, en bij het volgende consult blijkt dat er allerlei redenen zijn waardoor die intenties toch niet zijn omgezet in gedrag. Hoe komt het dat de stap van intentie naar gedrag zo moeilijk is en hoe kun je mensen helpen om die stap wél te maken?

Het is een praktijkgerichte training van één dag: Van intentie naar gedrag. Gebaseerd op de laatste gedragswetenschappelijke inzichten, met een vleugje verandermanagement.

Deze masterclass is geschikt voor jou:

- als je mensen coacht met als doel gedragsverandering;
- als je je afvraagt waarom zoveel goedbedoelde intenties niet worden omgezet in gedrag;
- als je je afvraagt waarom cliënten jouw adviezen niet opvolgen (terwijl ze dit wel zeggen te zullen gaan doen);
- als je effectieve tools wil waardoor intenties wel worden omgezet naar gedrag;

Tijdens de masterclass wisselen we theorie en toepassing af. Je gaat zelf aan de slag aan de hand van coachkaarten, die je later met je cliënt kunt gebruiken.

Programma:

9.30-10.00: Introductie, uitleg en voorstellen

10.00-11.00: De kloof tussen intentie en gedrag: Korte en lange termijn doelen en wilskracht

11.00-12.00: De kloof tussen intentie en gedrag: Plannen: actie, coping en terugval

12.00-12.30: Weerstand bij veranderen

12.30-13.30: Lunch

13.30-14.00: Vervolg Weerstand bij veranderen

14.00-14.45: De kloof tussen intentie en gedrag: Automatisch gedrag en gewoonten

14.45-15.30 : De rol van de sociale omgeving bij veranderen

15.30-16.15: Verschillende typeringen van mensen die moeten/willen veranderen

16.15-16.30: Afsluiting