

**Cure & Care Development
organiseert**

**Workshop
'De Formule voor Duurzame Gedragsverandering'**

**Docent
Dr. M.T. Appelo**

<Datum>

ALGEMENE INFORMATIE

Doelgroep

Diabetes behandelaren

Inhoud cursus

De formule voor duurzame gedragsverandering vat inzichtelijk samen wat er volgens wetenschappelijk onderzoek nodig is om te komen tot duurzame gedragsverandering. De formule kan worden gebruikt om te onderzoeken of het zinvol is om met het veranderen van bepaald gedrag aan het werk te gaan. Ook kan de formule worden gebruikt om te onderzoeken of het zinvol is om met stagnerende gedragsverandering door te gaan. Ten slotte geeft de formule aan waar bij stagnerende verandering op moet worden ingegrepen.

Tijdens de workshop wordt de formule specifiek vertaald naar de praktijk van diabetici met leefstijl problematiek.

Doelstelling

- Op de hoogte zijn van de 'state of the art' op het gebied van effecten van interventies die gericht zijn op leefstijlverandering
- Deze resultaten kunnen vertalen in de formule voor duurzame gedragsverandering
- Deze formule (eventueel samen met de patiënt) kunnen gebruiken om te bepalen of het zinvol is om in een bepaalde casus met gedragsverandering door te gaan / ermee aan te vangen

LITERATUUR

Aanbevolen:

- Appelo, M. (2011). Het gelaagde brein. Reflectie en discipline bij het werken aan verandering. Amsterdam: Boom.
- Appelo, M. (2014). Waarom veranderen (meestal) mislukt. Amsterdam: Boom.
- Appelo, M. (2015). 47 redenen om niet in therapie te gaan en 1 om het wel te doen. Nederhorst den Berg: Lucht.

Workshop (3 uur)

Tijdens deze workshop wordt uitgebreid uiteengezet hoe de formule voor duurzame gedragsverandering tot stand is gekomen door het wetenschappelijk onderzoek dat er aan ten grondslag ligt, te bespreken. Er wordt specifiek ingegaan op de werking van het brein. Eerst op de gelaagdheid van het brein en de dominantie van automatismen (die het vaak winnen van neocorticale voornemens) en dan op de invloed van de neocortex en de manier waarop allerlei cognitieve stijlen gedragsverandering in de weg kunnen staan.

Vervolgens wordt de formule gepresenteerd en uitgelegd. De deelnemers leren de formule bij zichzelf toe te passen met een eigen 'slechte gewoonte' als aanknopingspunt. Ze leren dus om wetenschappelijk gefundeerd te concluderen of het zinvol is om met deze gewoonte aan het werk te gaan.

Ten slotte leren de deelnemers hoe ze in de diabetespraktijk met de formule kunnen werken. Dit wordt gedaan aan de hand van een aantal casussen (diabetespatiënten met (voortdurende) leefstijlproblemen) die door de deelnemers worden ingebracht. Het invullen en bespreken van de formule wordt gedemonstreerd met rollenspelen.