Themabijeenkomst 3

Gewoontes en gedragsverandering

In deze bijeenkomst ligt de nadruk op het ontdekken van patronen en gewoontes. Het doel is inzicht krijgen in de eigen patronen en de motivatie om te veranderen, zodat deelnemers toe kunnen werken naar gedragsverandering

Voor deze les gebruik je het materiaal en de opdrachten uit themabijeenkomst 3 in het werkboek.

Kernbegrippen & theorie

Gewoontes en patronen
Veel dagelijks gedrag verloopt automatisch via vaste patronen als reactie op prikkels. Deze gewoontes worden sterker door herhaling. Verandering vraagt om bewustwording van deze prikkels en tijd om nieuwe patronen aan te leren.

De vijf fasen van gedragsverandering
Gedragsverandering is een proces dat verloopt via de fasen ontkenning, erkenning, verkenning, actie en volhouden. Het herkennen van de huidige fase helpt om realistische stappen te zetten. Terugval wordt hierbij gezien als een leerervaring en onderdeel van het proces.

Ondersteunend materiaal

Hand-outs
- De Leercirkel van Maslov
- Tweewekenschema om signalen bij te houden

Powerpoint

Werkvormen
Actieve werkvormen zoals een spel, quiz, naar buiten gaan, iets maken of koken. Deze zijn te vinden in de Online Kennisbank.

Meer voor deze les?
Kijk in de Online Kennisbank om extra materiaal te vinden of delen.

Voorbereiding les 3

Gewoontes en gedragsverandering

Wat neem je mee naar de les? *Denk aan: een spel, oefeningen, materialen (zoals bal, tekenspullen, kaarten) etc.*

Wat moet je printen voor de les? *Denk aan: hand-outs, oefenbladen, instructies etc.*

Welke werkvormen zou je extra kunnen toepassen voor deze les? *Welke oefening doe je, en wat hoort daarbij aan materiaal en timing?*

Wat zet je klaar op je laptop? *Denk aan: video's, powerpoints, sheets, QR-codes etc.*