Je omgeving als hulp (nudging)

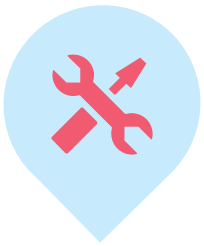
Als we een doel hebben, willen we dat vaak zo snel mogelijk halen, met grote stappen. Maar meestal is dat niet de slimste manier.

Om je doel te halen en vol te houden, moet je eerst je gedrag veranderen. Veel dingen doen we onbewust. Ze gaan automatisch, en we denken er niet over na. Hoe zorgen we ervoor dat we automatisch de gezondere keuze maken?

Na vandaag weet je hoe je met steuntjes in je omgeving je gedrag kan veranderen

Je weet
hoe nudging werkt.

Je begrijpt
dat je omgeving invloed heeft op je gedrag.

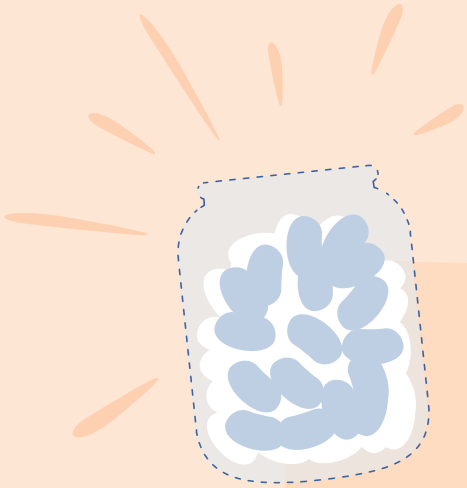


Je kan
nudging gebruiken voor je veranderdoel.

Wat is nudging?

Nudging betekent: je omgeving gebruiken om gezond gedrag makkelijker te maken. Je kunt bijvoorbeeld een waterfles op je bureau zetten, zodat je genoeg water drinkt. Nudging gaat dus om steuntjes in je omgeving, waardoor het voor jou makkelijker wordt om je doel te halen.

Nudging kan op 4 verschillende manieren:



Verwijderen

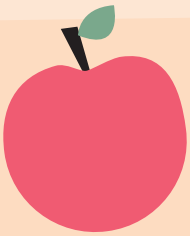
Zet de snoeppot op een plek die je niet kan zien. Of haal hem helemaal weg.

Vervangen

Zet een fruitschaal neer op de plek waar eerst de snoeppot stond.

Vermijden

Loop in de winkel niet door het gangpad met snoep.



Voorbereiden

Neem gezonde snacks mee, doe geen boodschappen als je honger hebt.

Opdracht **1**

Jouw doel

Wat is jouw belangrijkste veranderdoel?

Zijn er dingen of gebeurtenissen die het soms lastig maken om jouw doel te halen? Schrijf er minstens 1 op.

Opdracht **2**

Bedenk een nudge

Bedenk minstens 1 nudge die past bij jouw veranderdoel. Zorg dat je deze thuis makkelijk kan toepassen.

Opdracht 3

Aan de slag

Een nudge werkt het beste op een goed zichtbare plek!

Bedenk een plan om jouw nudge te gebruiken. Schrijf je plan op in drie kleine, concrete stappen.

1 _____

2 _____

3 _____

Tip! Kijk nog een keer goed naar de vier verschillende manieren van nudging op pagina 41.

Waar we volgende keer op terugkijken...

Kijk of de nudges je helpen bij je veranderdoel. Schrijf in de notities op wat er goed ging en waar je tegenaan liep.

Hoe is het de afgelopen week gegaan?

Notities

Dit ging goed

Notities

Dit kan beter