



Health 2 Work
Hart voor de werkomgeving



NIEUW!

Passie voor duurzaam



5 verrassende inzichten rond verandering

(voor iedereen die iets heeft met gezondheid, ergonomie of circulariteit)

Health2Work & Opnieuw! - Dr. Ben Tiggelaar - 26 september 2024

EVEN IETS PROBEREN

De maanden van het jaar, in de juiste volgorde.

De maanden van het jaar, in een 'andere' juiste volgorde.

april, augustus, december

februari, januari, juli

juni, maart, mei,

november, oktober, september

1.

**Wat maakt veranderen
zo moeilijk?**

DANIEL KAHNEMAN



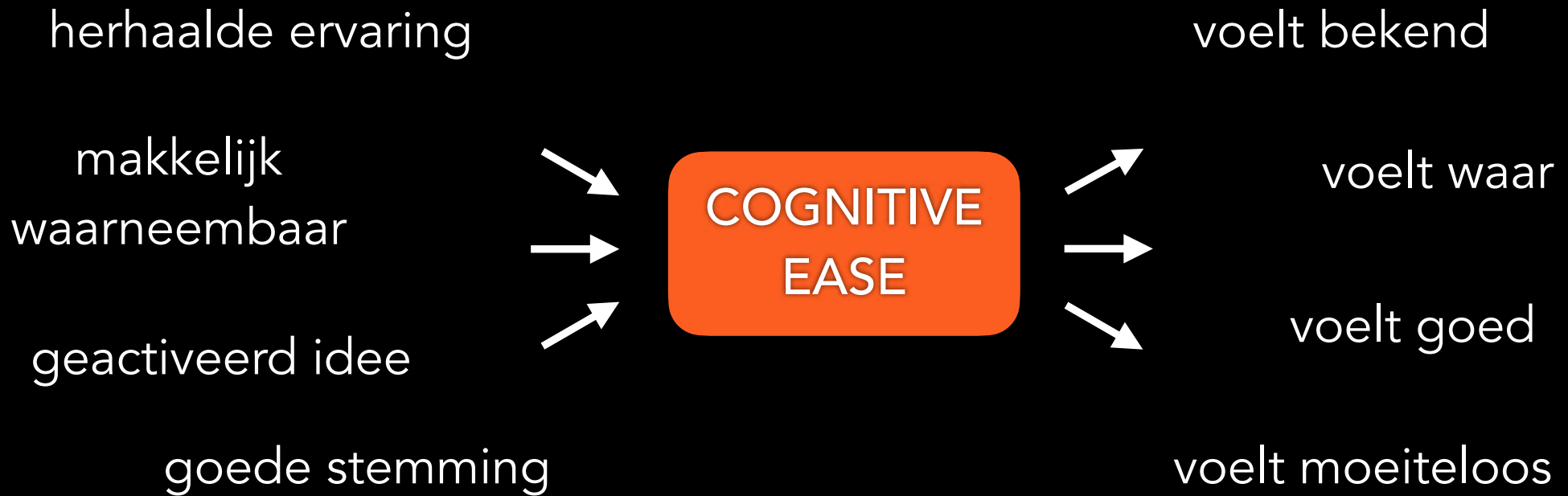
"Wij worden in hoge mate gestuurd door volledig automatische processen waar we geen controle over hebben. En we hebben niet door dat we zo functioneren."

COGNITIEF GEMAK

Winston Churchill werd geboren in 1876

Winston Churchill werd geboren in 1872

COGNITIEF GEMAK



PROSPECT THEORY

Albert heeft € 500.000 op zijn bankrekening.

Bernard heeft € 500.000 op zijn bankrekening.

Zijn ze even tevreden met hun rijkdom?

PROSPECT THEORY

Albert heeft € 500.000 op zijn bankrekening.

- Vorig jaar had Albert €900.000

Bernard heeft € 500.000 op zijn bankrekening.

- Vorig jaar had Bernard € 200.000

Zijn ze even tevreden met hun rijkdom?

VERLIESAVERSIE / NEGATIVITEITSBIAS

Verliesaversie

De sterke neiging om verlies te vermijden. *Loss aversion*.

Negativiteitsbias

Het gegeven dat, bij gelijke intensiteit, negatieve prikkels (gebeurtenissen, informatie, sociale interacties) een groter effect hebben op onze emoties, gedachten en gedragingen dan neutrale of positieve prikkels. *Negativity bias*.

DAVID ROCK



- Status (status)
- Certainty (zekerheid)
- Autonomy (autonomie)
- Relatedness (erbij horen)
- Fairness (eerlijkheid)

PRESENT BIAS / TIME DISCOUNTING

De neiging om de waarde van gebeurtenissen in het heden te overschatten en de waarde van gebeurtenissen in de toekomst te onderschatten.

Voorbeeld: mensen verkiezen in het algemeen kleine beloningen die ze nu krijgen, boven grotere die ze later ontvangen.

2.

**Verstandige en
gezonde keuzes maken**

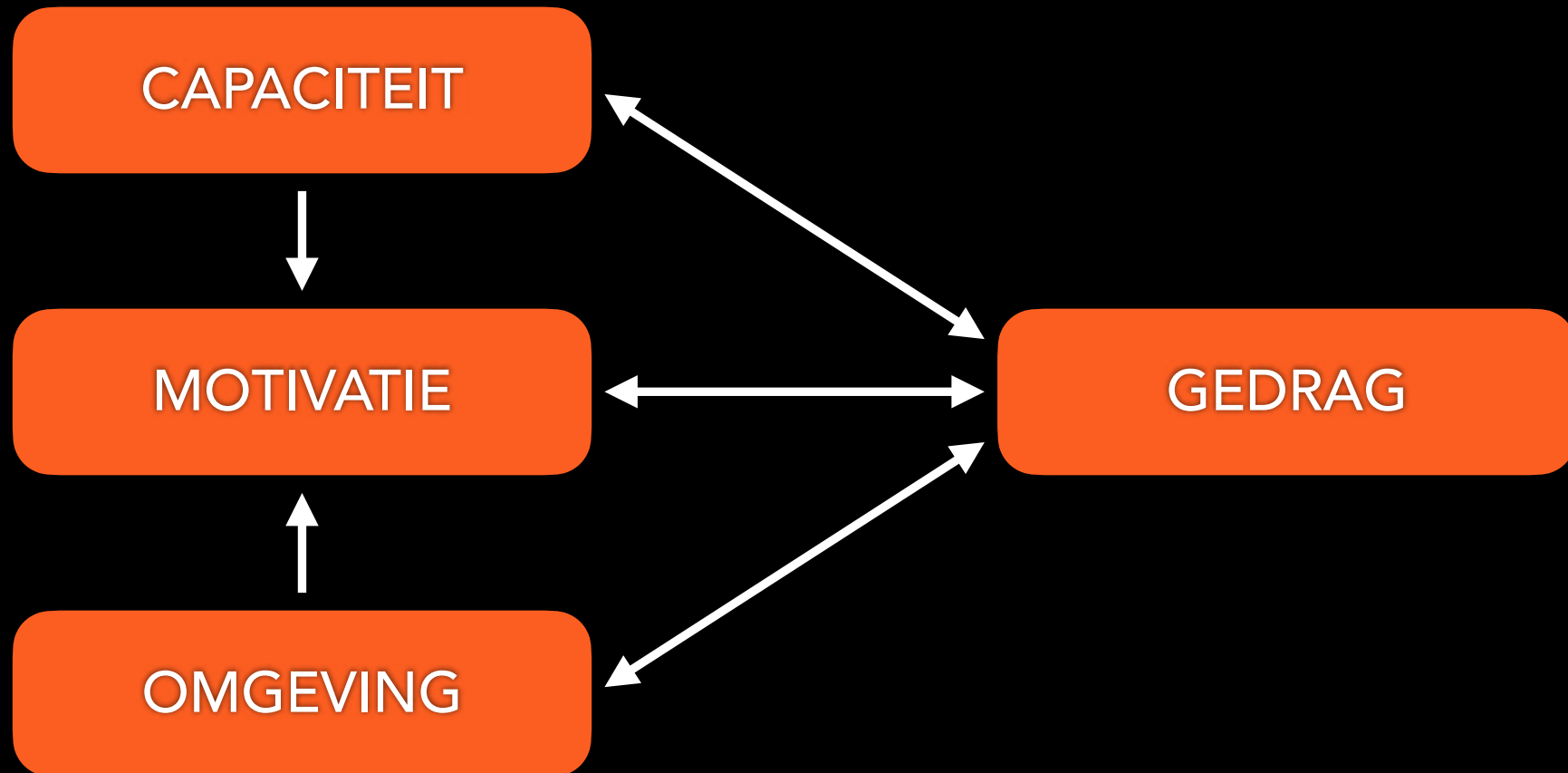
ZIN KRIJGEN IN VERSTANDIG GEDRAG?

- Iets aanprijzen als 'gezond' of 'duurzaam' heeft soms een averechts effect.
- Positieve ervaringen opdoen met het gewenste gedrag heeft het sterkste effect op onze motivatie voor dat gedrag.
- In de praktijk? Experimenten, pilots, tijdelijke maatregelen...

3.

**De enorme impact
van de werkomgeving**

3 FACTOR-MODEL



(Gebaseerd op: Michie, S., Atkins, L., West, R. (2014). *The behaviour change wheel: a guide to designing interventions*. London: Silverback Publishing.)

BEN TIGGELAAR

DANIEL KAHNEMAN

WÁT MOET MAKKELIJK GAAN?

- Denken aan het gedrag.
- Het gedrag uitvoeren.
- Succes ervaren.



LOOK RIGHT

REMINDERS

BEN TIGGELAAR

WÁT MOET MAKKELIJK GAAN?

- Denken aan het gedrag.
- Het gedrag uitvoeren.
- Succes ervaren.



BEWEGEN / VAKER STAAN



'ONTFOCUSSEN'

ZWAKKE SITUATIE



STERKE SITUATIE



WÁT MOET MAKKELIJK GAAN?

- Denken aan het gedrag.
- Het gedrag uitvoeren.
- Succes ervaren.

UW SNELHEID



km/h

GOED BEZIG!



ERR:1000 GRR:1000 A:850 T:12:00
001 002 003 004 005 006 007 008 009 010
FLT STV TIP AUT LDR LSC TIP CLN HLD STV
011 012 013 014 015 016 017 018 019 020
HLD AUT STV REJ ILK HPR PTW TIP CLN HLD
MARQUEE LINE ONE
MARQUEE LINE TWO

SCOREBORDEN MET PROGRESSIE, KPI'S, BEZOEKERS

4. Zo blijf je mentaal gezond én fit

MENTAAL UITRUSTEN

- Sonnentag: "De meeste mensen hebben geen strategie voor mentaal herstel."
- Tip: zorg dat 'vrije tijd' ook echt vrij is. Geen 'high-duty'-taken.
- Tip: bereid je vakanties voor, denk na over mentaal herstel.
- Tip: meerdere keren één week is effectiever dan één keer meerdere weken.

MENTAAL GEZOND

- Chekroud e.a. (2018): 1,2 miljoen mensen, 5 jaar.
- Beste voor je mentale gezondheid? Bewegen!
- Effect: van gemiddeld 3,4 'slechte dagen' per maand, naar gemiddeld 2,0. Daling van 40%.
- Alle beweging helpt. Extra goed: teamsport; fietsen; sportschool; hardlopen.

5. Genadeloos prioriteiten stellen

Herkennen we dit?

- **Conflicterende prioriteiten:** alles lijkt even belangrijk.
- **Mere Urgency Effect:** het is moeilijk om het verschil te zien tussen 'dringend' en 'belangrijk'.
- **Zoeken naar ontspanning:** stress leidt tot een voorkeur voor kortere, makkelijkere taken.

HOE WEET JE WAT VOORRANG HEEFT?

Normatief kader

Set van heldere criteria voor het stellen van prioriteiten.

VOORBEELD 1

Amazon

Customer Obsession; Ownership; Invent and Simplify; Are Right, A Lot; Learn and Be Curious; Hire and Develop the Best; Insist on the Highest Standards; Think Big; Bias for Action; Frugality; Earn Trust; Dive Deep; Have Backbone (Disagree and Commit); Deliver Results; Strive to be Earth's Best Employer; Success and Scale Bring Broad Responsibility.

VOORBEELD 2

Disney

1. Veiligheid; 2. Hoffelijkheid; 3. Inclusie; 4. Show; 5. Efficiëntie.

WAT KUN JE DOEN?

1. *Benoem de waarden die je (samen) belangrijk vindt.*
 2. *Inventariseer dilemma's: waar botsen die waarden?*
 3. *Bespreek de dilemma's: wat gaat voor en waarom?*
 4. *Plaats de waarden in volgorde van belang.*
- *Tips: begin met een tijdelijk kader; doe het zo nodig bottom-up.*



5 verrassende inzichten rond verandering

(voor iedereen die iets heeft met gezondheid, ergonomie of circulariteit)

Health2Work & Opnieuw! - Dr. Ben Tiggelaar - 26 september 2024