

Workshop 1

# Kleine stapjes, groot effect

# Programma

- Groepsafspraken
- Kennismaken
- Nog een korte samenvatting van het Cool-programma
- Thema: veranderen
- Eerste acties omschrijven

# Groepsafspraken

- Hoe gaan we met elkaar om?

# Opdracht - Kennismaken

## Speed-date

- Jullie gaan elkaar zo dadelijk interviewen. Je krijgt in totaal 6 minuten. Halverwege krijg je seintje om te wisselen.

Stel in elk geval de volgende vragen:

- Naam
- Wat doe je al goed op het gebied van leefstijl?
- Wat wil je hier graag leren als het gaat om jouw leefstijl?
- Waar mag ik je 's nachts voor wakker maken?

# Cool - Coaching op Leefstijl

- Programma van 2 jaar
- Tijdens Cool krijg je inzicht in de persoonlijke leefstijl
  - Voeding
  - Beweging
  - Slaappatroon
  - Ontspanning vs stress
- Je kiest zelf de aanpassingen en verbeteringen die bij jou passen
  - Je neemt zelf de regie
- Doel: blijvende verandering van je gedrag → daarom duurt het 2 jaar.



# Oefening



# Bewust en onbewust gedrag

- Als je op de normale manier je armen over elkaar hebt voelt dit “prettig”, “gewoon”, “lekker” of “relaxed”
- Doe je het precies andersom dan voelt dat “ongemakkelijk”, “scheef”, “uit het lood”
- Ook moet je iedere keer weer nadenken als je je armen ‘verkeerd om’ over elkaar wil doen. Het gaat niet automatisch.
- Daarom is veranderen zo lastig:
  - Je moet er iedere keer bij je nieuwe gedrag nadenken, je er bewust van zijn.
  - Voor je het merkt doe je het alweer op de ‘oude manier’ (ook al weet je dat die niet goed voor je is)
  - En het voelt onwennig en onnatuurlijk aan.

# Bewust en onbewust gedrag

- Heel veel dingen doe je uit gewoonte
- Een gewoonte = onbewust gedrag → “automatische” piloot
- 200 eet-beslissingen per dag → 95% onbewust.
- Wil je iets veranderen?
  - bewust worden van je gewoonte
  - omschrijven wat je wil veranderen:
- Gaat niet vanzelf
- 21x oefenen totdat het een gewoonte wordt

95 PROCENT VAN ONS GEDRAG IS ONBEWUST...

ECHT WAAR!?  
DAAR WAS IK MIJ  
NIET VAN BEWUST!!

PRECIES, EN DÁÁROM HUIRT U ONS IN OM  
DIE NOODZAKELIJKE GEDRAGSVERANDERINGEN  
BINNEN UW ORGANISATIE DOOR TE VOEREN...





# iets nieuws leren gaat dus nooit in één keer goed.....

Als een kind leert lopen en  
50 keer valt, denkt het nooit:  
misschien is lopen niks voor mij.

**OM**  
DENKEN

# Oefening – Gezonde gewoontes

- Wat zijn gezonde gewoontes?

**Tijdens de bijeenkomst**

Welke aspecten horen bij een gezonde leefstijl? Schrijf ze hieronder op. Welke zijn voor jou belangrijk? Omcirkel deze.



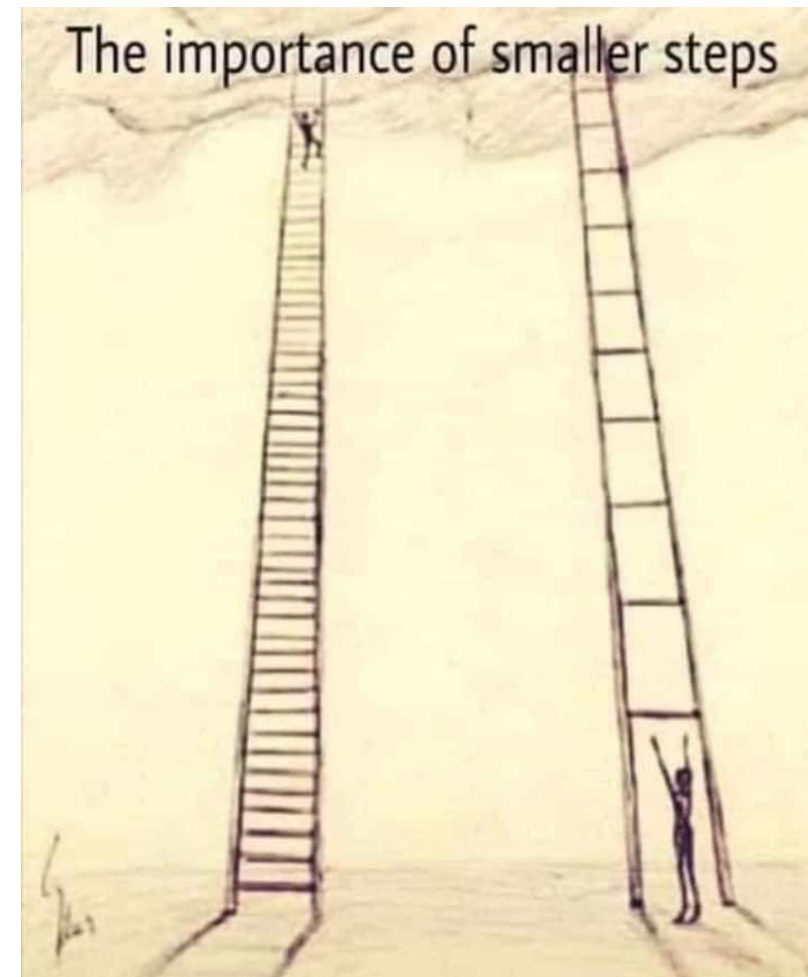
# De kunst van Kaizen

- Kaizen is Japans voor verbeteren
- Grote veranderingen door kleine stapjes te nemen in de richting van je doel.
- Kleine stapjes omzeilen de automatische weerstand van je hersenen
- Zodat je ongezond gedrag langzaam aan - stapje voor stapje – omzet in gezond gedrag.



# Wat zijn de voordelen van kleine verandering?

- Ze geven minder weerstand
  - Bij jezelf **EN** bij de mensen om je heen
- Ze zijn makkelijker om te doen
- Ze gaan snel goed
  - succeservaring
  - zelfvertrouwen
  - motivatie



# Welke kleine stapjes kun je nemen?

- Max 1 glas frisdrank of vruchtensap per week.
- Elke week kwartier eerder gaan slapen tot ik 7-8 uur slaap per nacht krijg.
- Max 6 eetmomenten op een dag: 3 maaltijden en 3 tussendoortjes.
- Alleen nog maar koffie en thee zonder suiker (evt met zoetje).
- Elke ochtend ontbijten.
- Elke dag 2 stuks fruit eten.
- Kleinere borden gebruiken, dus kleinere porties eten.
- Koekje bij de thee = 1 volkoren biscuitje of 1 plakje volkoren ontbijtkoek.
- Maximaal 2 glazen alcohol per week drinken.
- Elke dag groente of salade eten.
- Elke dag 15 min van totale ontspanning (excl. slapen) voor mezelf inplannen.
- Elke dag gezond broodbeleg nemen (alles met "worst" erin vermijden).
- 5 dagen in de week volkorenbrood (of rogge of volkoren-speltbrood) eten.
- Elke dag 1 eetmoment uitkiezen waarbij ik geniet van wat ik eet.
- Eten met meer aandacht
- Alleen nog maar aan tafel eten (niet voor TV, niet staand, etc).
- Ik kies voor fruit in plaats van een ongezonde tussendoortje
- Ik maak 's-ochtends mijn ontbijt klaar om mee te nemen naar mijn werk.
- Ik eet op vaste momenten
- Drink minimaal 1,5 liter water per dag
- Vervang witte rijst door zilvervlies rijst, pasta door volkoren pasta en eet volkorenbrood
- Maximaal 1 keer per week de frituurpan aan
- Vervang witte sauzen (mayonaise) door rode saus (tomatenketchup)
- Pas de portiegrootte aan
- Ik ga mijn lunch aanvullen met groente, bijv .een salade of tomaat/komkommer op brood

# Kleine veranderingen om je leefstijl te verbeteren



- Welke kleine veranderingen spreken je aan
- Kies er een en schrijf in je portfolio/schrift

Stapje 1 (vul zelf aan)

Ik ga

Tekst



# Implementatie-intentie

## Een "als – dan – plan"

➤ Je bedenkt vooraf wat je gaat doen in een bepaalde situatie

Filmpje op  
Netflix  
→ Chips!

Waarom werkt dat?

- Je hersenen willen terug naar je oude patroon – dat kost het minste energie
- Je herkent nu sneller de situatie waarbij de ongezonde gewoonte hoort
- En kunt zelf je nieuwe gedrag **kiezen**.
- Schrijf ze op in de vorm van een "als – dan – plan",



# Hoe maak je een "als - dan - plan"?

- Welke **gezonde** gewoonte je wil aanleren
  - **bijv. meer water drinken**
- Bedenk wanneer je dat gaat doen
  - **als ik 's-ochtends wakker word**
- Bedenk waar je dat gaat doen
  - **aan het aanrecht**
- Verwoordt het als volgt:

*Als ik in situatie X kom vertoon ik gedrag Y op plaats Z*

- Stel je in gedachten voor dat je dit gaat doen

**Als** ik wakker word **dan** neem ik een glas water **bij** het aanrecht





# Zelf aan de slag



- Maak een "als – dan - plan" van je eigen kleine veranderingen?
- ALS.....
- DAN .....
- OP/AAN/IN ...LOCATIE .....

Stapje 1 (vul zelf aan)

Ik ga

Tekst

Schrijf in je Portfolio/schrijft



Aan welke bestaande  
gewoonte koppel je dit?

# Maak een succes van je acties

## Samenvattend:

- Alleen motivatie is voor het veranderen van je gewoontes niet genoeg
- Je hebt ook een strategieën en een plan nodig
- Kaizen gebruik je om kleine stapjes te formuleren
- Een "als– dan – plan" om de stapjes om te zetten in acties





# Afsluiting

- Met welke acties ga jij naar huis?
- Omschrijf de eerste bijeenkomst in 1 woord

Volgende workshop:

Maandag 11 oktober "Voeding: voeden of vullen"

