

1 Maak met elkaar een persona

Personabeschrijving

Naam:
 Leeftijd:
 Woonplaats:
 Beroep:
 Gezinssituatie:

Huidig gedrag: hoe gedraagt de persona zich nu?

Beschrijf het gedrag: in welke situatie, op welk moment, hoe vaak, hoe lang al, waarom vertoont hij/zij dit gedrag?

.....

Gewenst gedrag: hoe gedraagt de persona zich in de toekomst?

Beschrijf het gedrag: in welke situatie, op welk moment, hoe vaak, al eerder geprobeerd, waarom vertoont hij/zij dit gedrag?

.....

Wie beïnvloeden de persona?

Beschrijf de sociale omgeving: wie zijn belangrijke andere mensen, welke rol spelen die bij het gedrag, spreken ze met elkaar over het gedrag?

.....

Huidig gedrag

Hoe sterk wil hij/zij vasthouden aan het huidige gedrag?

In hoeverre past het huidige gedrag bij het beeld dat hij/zij van zichzelf heeft en de waarden die hij/zij belangrijk vindt?

In hoeverre maakt hij/zij een bewuste keuze voor het huidige gedrag of gaat het automatisch?

Welke emoties ervaart hij/zij bij het huidige gedrag? (denk aan angst, blijdschap, verbazing)

Wat vinden belangrijke andere mensen van het huidige gedrag en welk gedrag vertonen zij feitelijk?


Hoe beïnvloedt de fysieke omgeving het huidige gedrag?


In hoeverre is hij/zij in staat om het huidige gedrag te veranderen? (denk aan benodigde vaardigheden en middelen)


Wat weet hij/zij van het huidige gedrag en welke misvattingen bestaan er?


Wat vindt hij/zij van het huidige gedrag en wat ziet hij/zij als belangrijke voor- en nadelen daarvan?


Gewenst gedrag


 In hoeverre heeft hij/zij weerstand tegen de gevraagde gedragsverandering en waarom?


 In hoeverre past het nieuwe gedrag bij zijn/haar zelfbeeld en waarden?


 Zijn er associaties of automatismen die het gewenste gedrag als vanzelf (kunnen) oproepen?


 Welke emoties ervaart of verwacht hij/zij bij het gewenste gedrag? (denk aan angst, blijdschap, verbazing)

 Wat vinden belangrijke andere mensen van het gewenste gedrag?

 Welke elementen uit de fysieke omgeving stimuleren of belemmeren gewenst gedrag?

 In hoeverre gelooft hij/zij in staat te zijn om het gewenste gedrag te vertonen?

 Wat weet hij/zij van het gewenste gedrag en welke misvattingen bestaan er?

 Wat vindt hij/zij van het gewenste gedrag en wat ziet hij/zij als belangrijke voor- en nadelen daarvan?

2 Kies de drie belangrijkste gedragsbepalers. Wat stimuleert het gewenste gedrag het meest? Wat is makkelijk te veranderen?

Gedragsbepaler 1:

Dit bevordert/belemmert het gewenste gedrag op de volgende manier:

.....

Dit is kansrijk, omdat:

Gedragsbepaler 2:

Dit bevordert/belemmert het gewenste gedrag op de volgende manier:

.....

Dit is kansrijk, omdat:

Gedragsbepaler 3:

Dit bevordert/belemmert het gewenste gedrag op de volgende manier:

.....

Dit is kansrijk, omdat: