

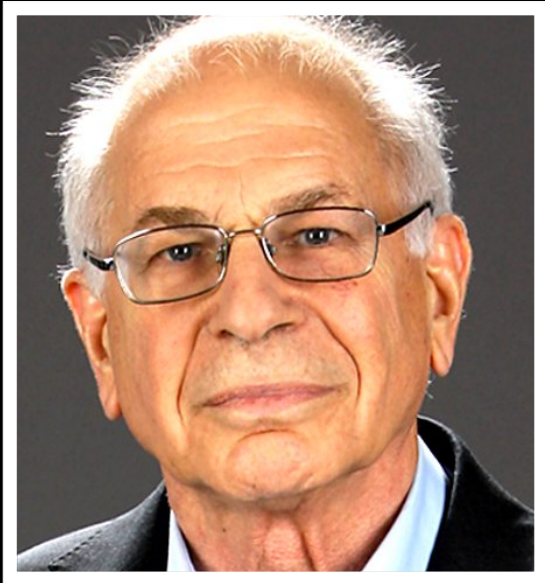


DE GROTE VERANDERQUIZ

Rotary Congres 2024 - Dr. Ben Tiggelaar

WEERSTAND BIJ VERANDERING

DANIEL KAHNEMAN



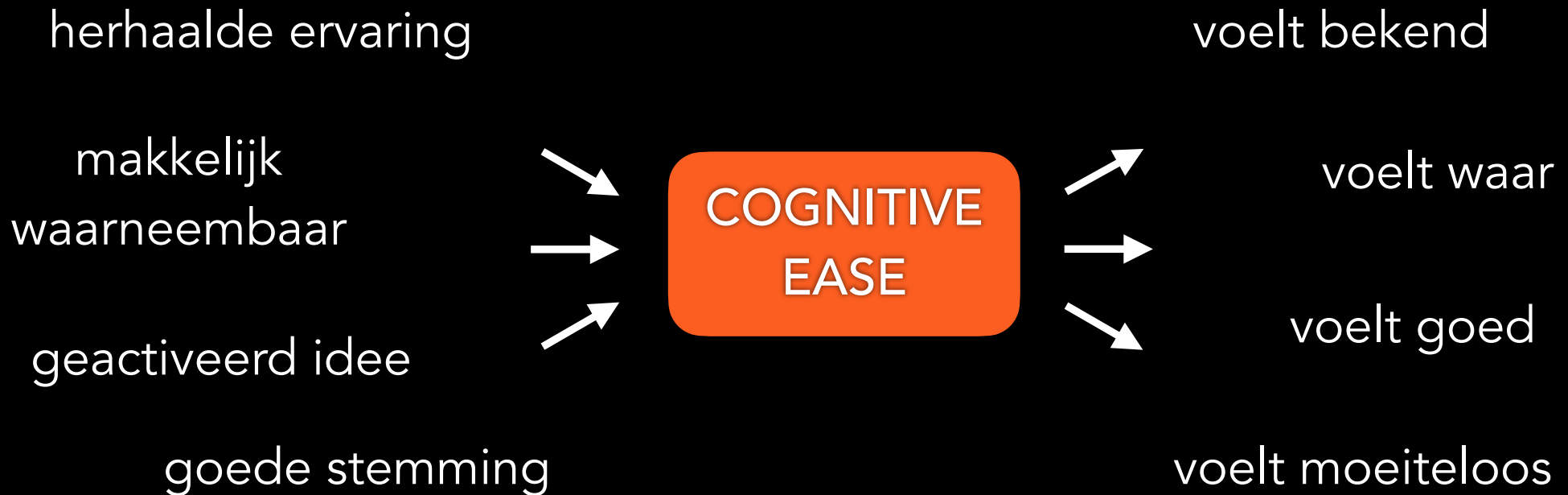
"Wij worden in hoge mate gestuurd door volledig automatische processen waar we geen controle over hebben. En we hebben niet door dat we zo functioneren."

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.

- 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

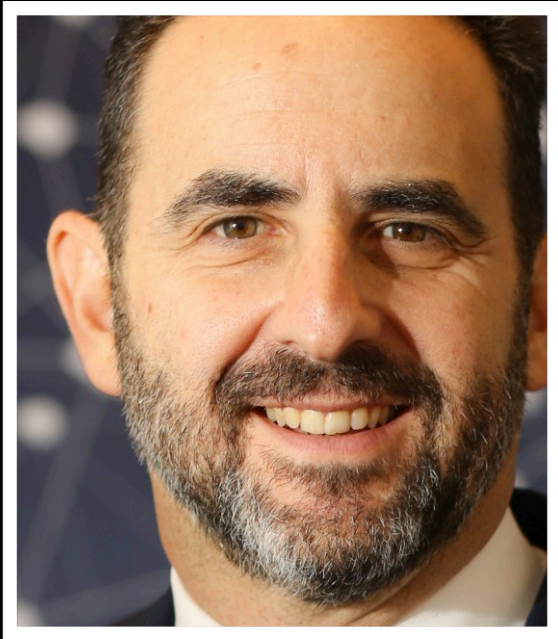
Verliesaversie

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.

Weerstand voorspellen

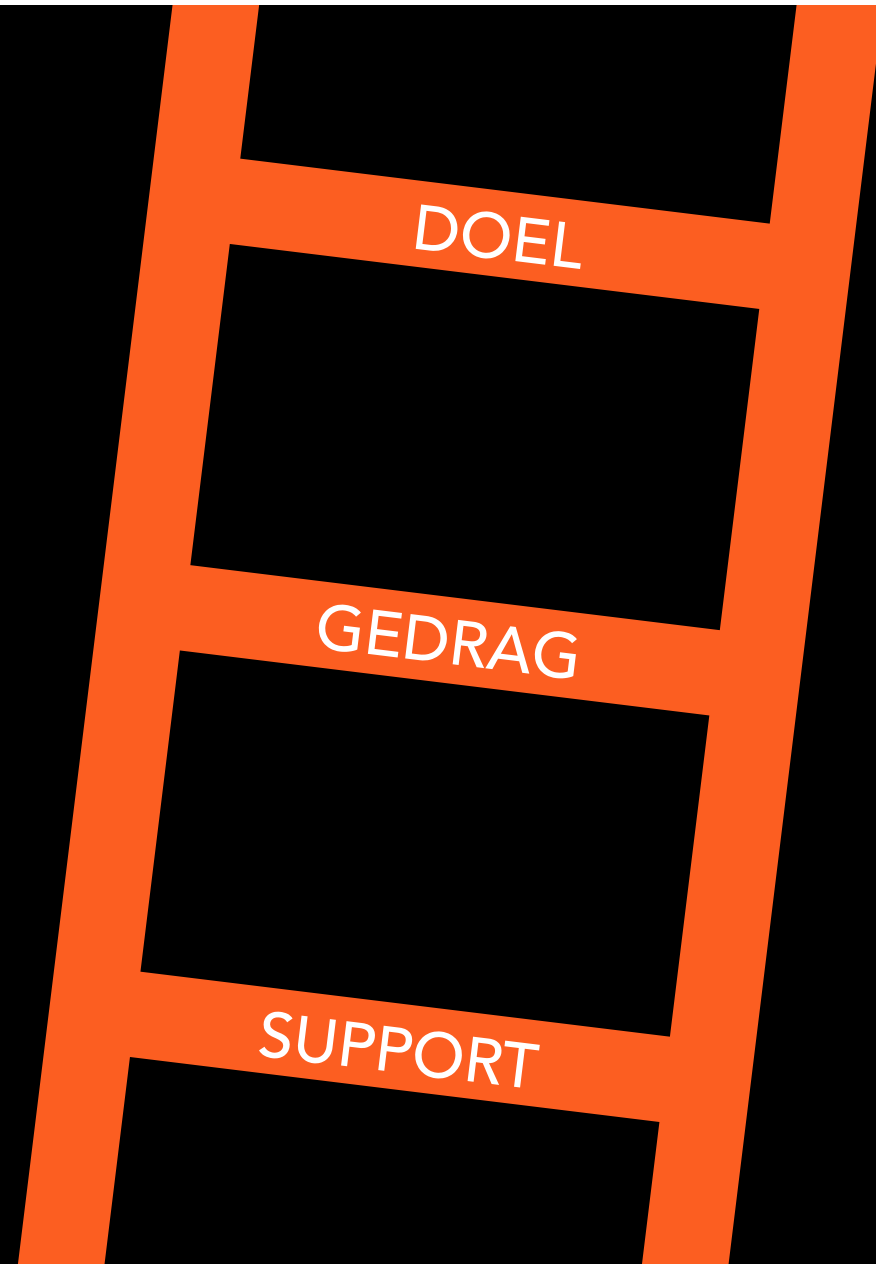
	Winst	Verlies
Nu	? % 	? % 
Straks	? % 	? % 

TIPS

- Maak vooraf een **verliesanalyse**: wat ga je verliezen bij deze stappen, wanneer, waardoor? Kun je de pijn verzachten? Kun je de directe winst vergroten?
- Deel de reis op in **kleine stapjes**. Dat zorgt voor een gevoel van progressie. Stapjes die verlies en winst afwisselen.
- Analyseer: wat verlies je als je **vasthoudt** aan de status quo; als je niet meebeweegt met de wereld om je heen?

HOE DAN?

DE LADDER



BEN TIGGELAAR

PRESTEREN VS LEREN



BEN TIGGELAAR

HOE LANG MOET JE OEFENEN?

Handig
in Excel
18 uur

?

Vloeiend
Spaans
600 uur

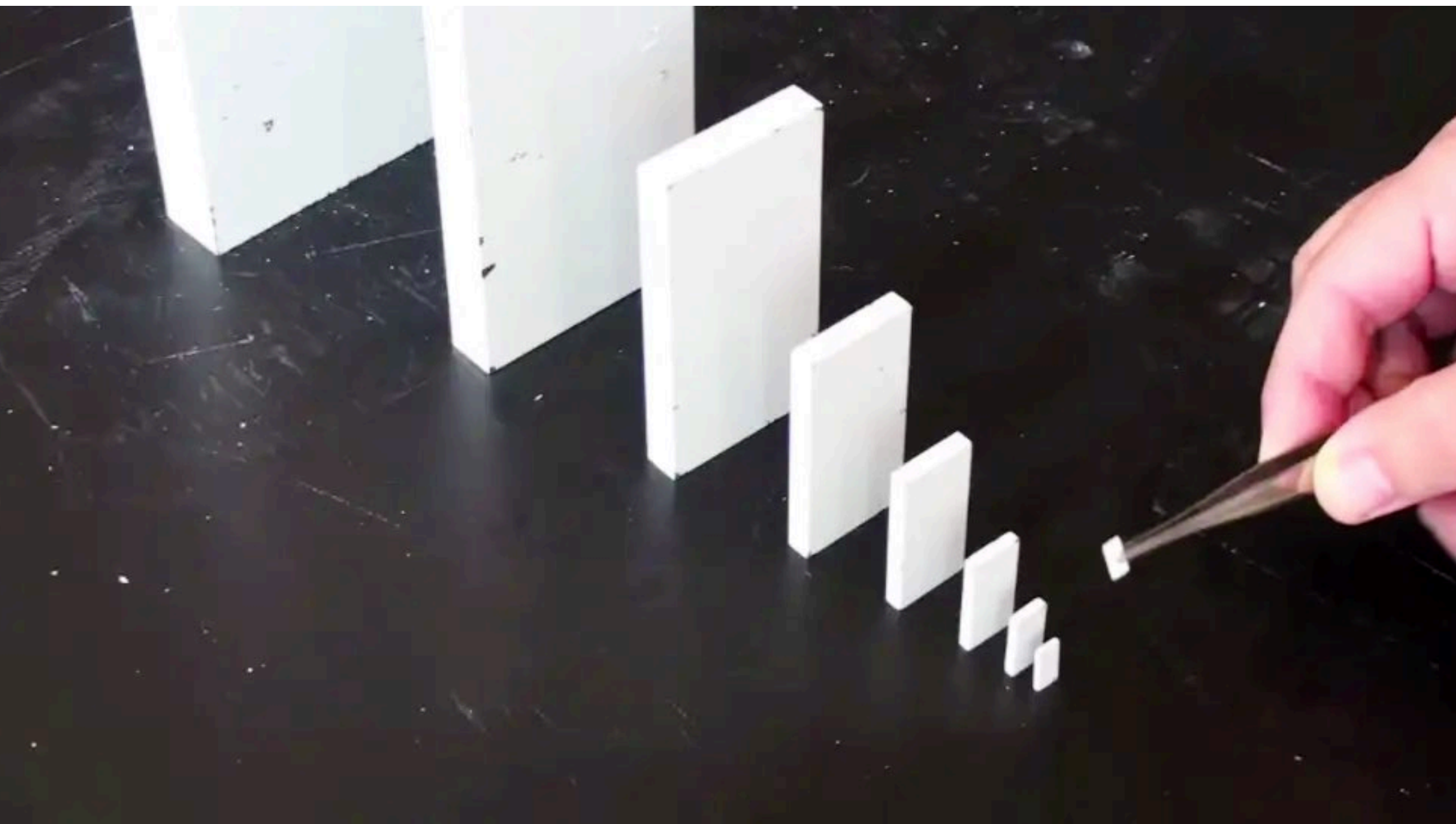
.....

VOLHOUDEN, DAT IS DE KUNST

KLEINE STAPPEN EN MOTIVATIE

Waarom kleine stappen werken

- 1) Motivatie vooraf: 'self-efficacy' bepaalt of we *beginnen*.
- 2) Motivatie onderweg: succeservaring bepaalt of we *doorgaan*.





EN TOEN?

Rotary Congres 2024 - Dr. Ben Tiggelaar

EVEN IETS PROBEREN

De maanden van het jaar, in de juiste volgorde.

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

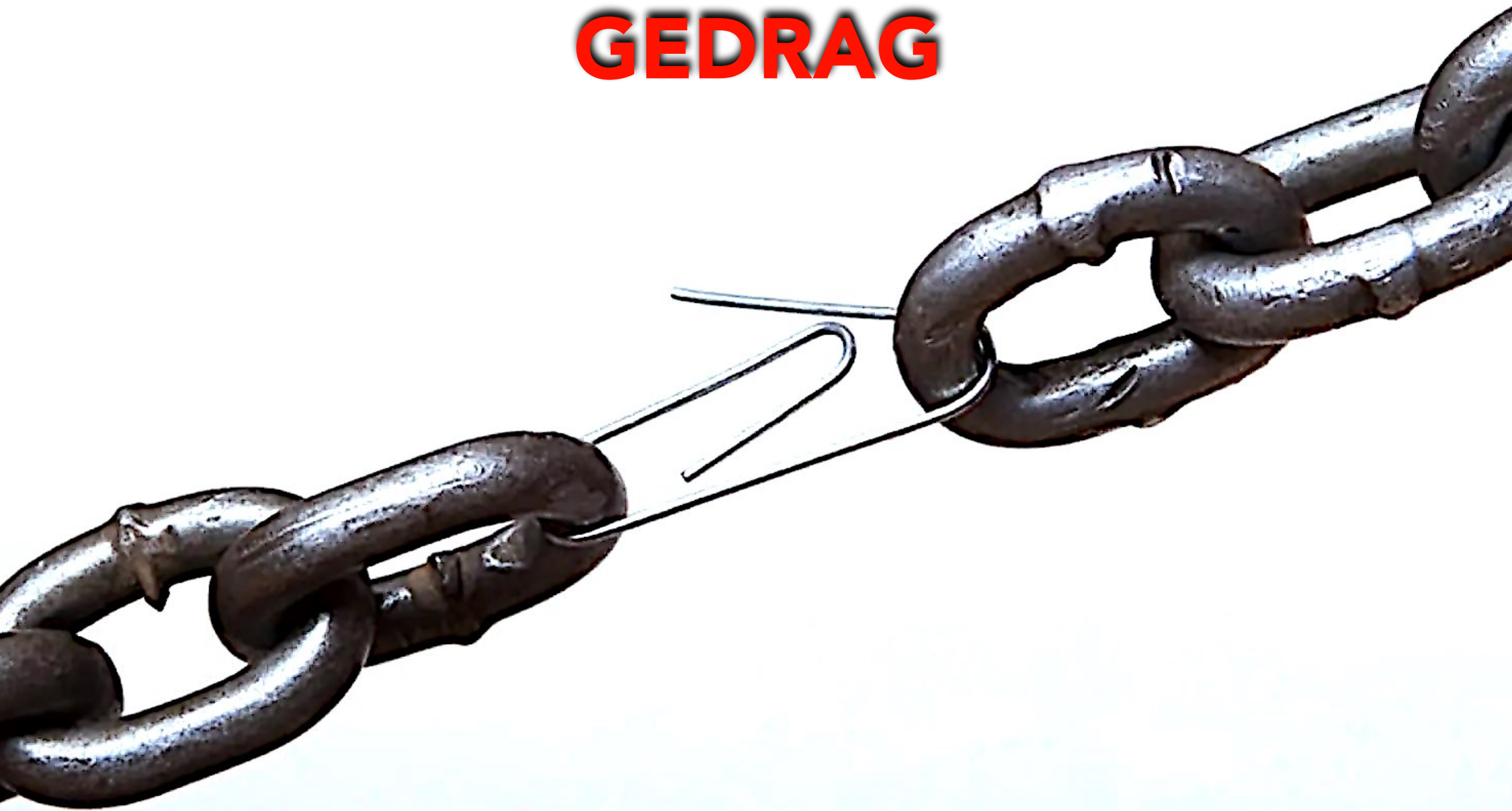
april, augustus, december

februari, januari, juli

juni, maart, mei,

november, oktober, september

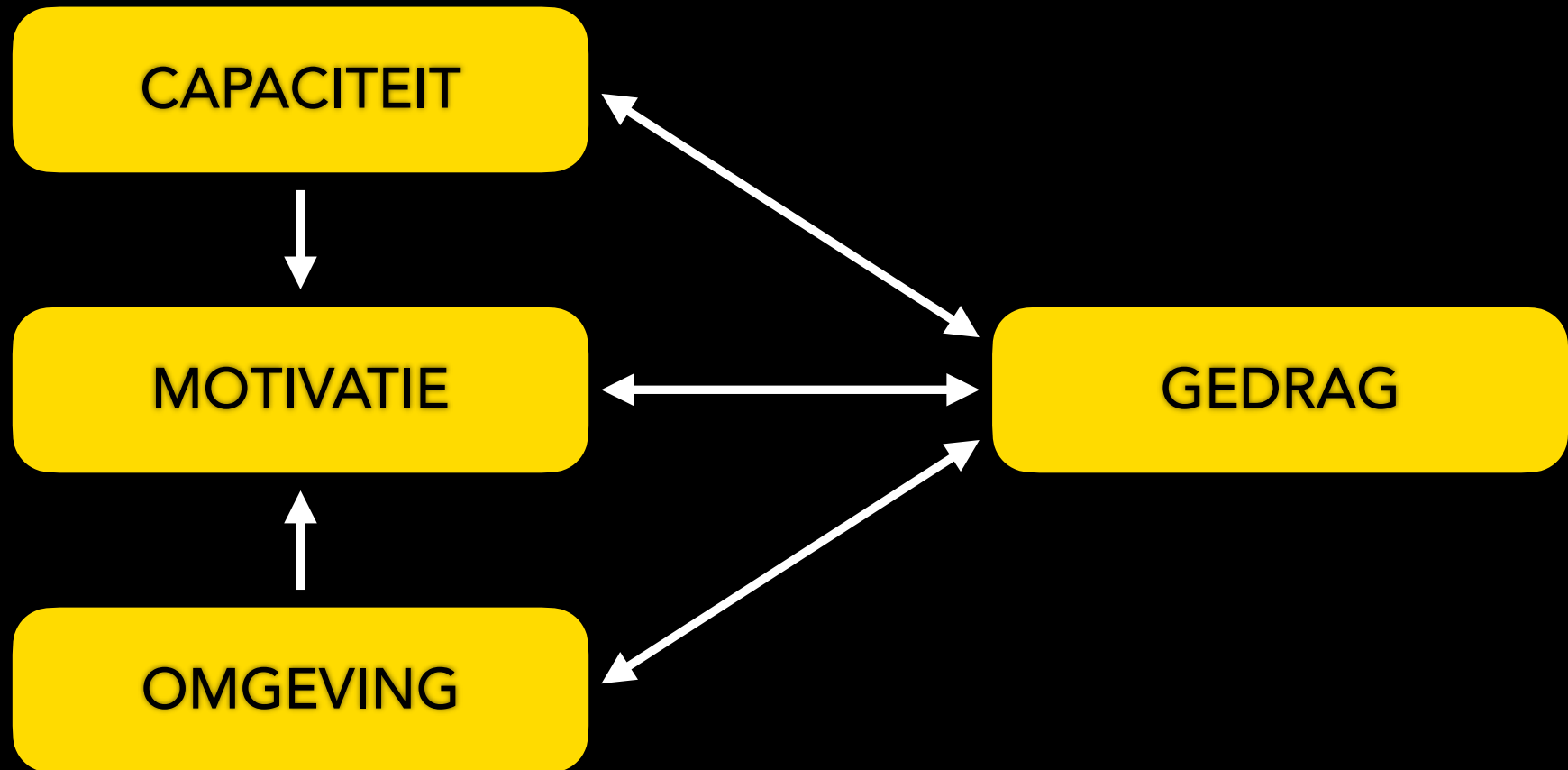
GEDRAG



DÉ VRAAG

Wat is er nodig
om de kans op
ons voorgenomen gedrag
te vergroten?

3 FACTOR-MODEL



DANIEL KAHNEMAN

WÁT MOET MAKKELIJK GAAN?

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



LOOK RIGHT

REMINDERS

BEN TIGGELAAR

Surgical Safety Checklist



World Health
Organization

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

Before induction of anaesthesia

(with at least nurse and anaesthetist)

Has the patient confirmed his/her identity, site, procedure, and consent?

☐ Yes

Is the site marked?

☐ Yes

☐ Not applicable

Is the anaesthesia machine and medication check complete?

☐ Yes

Is the pulse oximeter on the patient and functioning?

☐ Yes

Does the patient have a:

Known allergy?

☐ No

☐ Yes

Difficult airway or aspiration risk?

☐ No

☐ Yes, and equipment/assistance available

Risk of >500ml blood loss (7ml/kg in children)?

☐ No

☐ Yes, and two IVs/central access and fluids planned

Before skin incision

(with nurse, anaesthetist and surgeon)

☐ **Confirm all team members have introduced themselves by name and role.**

☐ **Confirm the patient's name, procedure, and where the incision will be made.**

Has antibiotic prophylaxis been given within the last 60 minutes?

☐ Yes

☐ Not applicable

Anticipated Critical Events

To Surgeon:

☐ What are the critical or non-routine steps?

☐ How long will the case take?

☐ What is the anticipated blood loss?

To Anaesthetist:

☐ Are there any patient-specific concerns?

To Nursing Team:

☐ Has sterility (including indicator for room) been confirmed?

☐ Are there equipment issues or any concerns?

Is essential imaging displayed?

☐ Yes

☐ Not applicable

Before patient leaves operating room

(with nurse, anaesthetist and surgeon)

Nurse Verbally Confirms:

☐ The name of the procedure

☐ Completion of instrument, sponge and needle counts

☐ Specimen labelling (read specimen labels aloud, including patient name)

☐ Whether there are any equipment problems to be addressed

To Surgeon, Anaesthetist and Nurse:

☐ What are the key concerns for recovery and management of this patient?

CHECKLIJSTEN

This checklist is not intended to be comprehensive. Additions and modifications to fit local practice are encouraged.

Revised 1 / 2009

© WHO, 2009



EZELSBRUGGETJES; ACRONIEMEN

WÁT MOET MAKKELIJK GAAN?

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

SAMENWERKEN



WÁT MOET MAKKELIJK GAAN?

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

UW SNELHEID



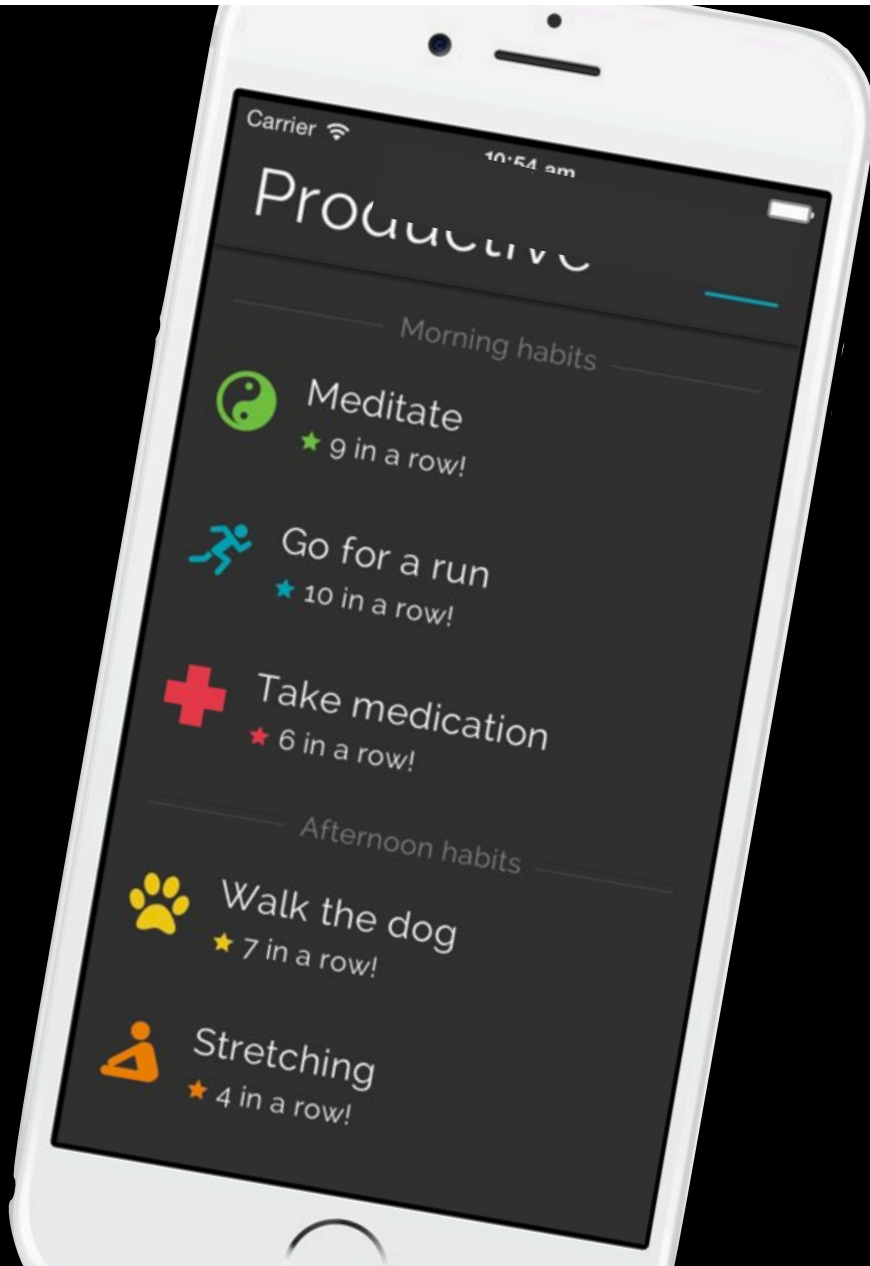
km/h

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



SELF-MONITORING APPS

Streaks
Productive
StickK
HabitNow
Done
HabitBull

SOMETIMES ALL YOU NEED IS

20 SECONDS

OF INSANE COURAGE

"Hier wil ik iets mee!"

Ok

Mic

E

Beweging echt in gang
krijgen.

Xxx

Consequent regelmatig
sporten

Yoga

Rotary mentale
weerbaarheid team
participeren

"Hier wil ik iets mee!"

Hoi

Bewegen

Monkey rules

Beweging echt in gang
zetten

Bewegen

Meer Sporten

Slaap

Oké

"Hier wil ik iets mee!"



Bewegen

Ja

De checkers

Bewegen

Bewegen en gezond eten

Money rules idd

Rotary Jeugd



"Hier wil ik iets mee!"

Dit landelijk uitrollen met
vele cöubs

Mee naar eigen club
nemen

Luisteren naar de visie
van een ander

Actie inzetten lokaal

Weerbaarheid

Sport

Bewegen

Gezond eten

"Hier wil ik iets mee!"

Afvallen

Stigmatisering verkleinen

Meer aandacht geven
aan naasten die het
moeilijk hebben.

Bewegen en het goede
gesprek

Meer bewust zijn

Meer in gesprek met
elkaar

Gezonde voeding

Bewegen in de club

"Hier wil ik iets mee!"

Girls empower

Monkey rules

Ja

Weerstand tegen
veranderingen

Bewegen

Leefstijl en gezondheid

Bewegen

Niet praten maar doen

"Hier wil ik iets mee!"

Herkennen burnout

Ecjt in beweging krijgen

Gezond leven

Iets binnen rotary iets aan
doen

Gezonder eten

Minder social media

Nog beter luisteren

Inloophuis jongeren

"Hier wil ik iets mee!"

Sport eten gezondheid

Ja

Ja

Meer bewegen

Met dochter naar de
sportclub

Kleine stappen zetten om
mijn doelen te bereiken

Aandacht geven

Bewegen gezondheden

"Hier wil ik iets mee!"

Eindelijk met plannen aan de slag

Training ontwikkelen:
Welzijn op de werkvloer

Leefstijl verder
aanpassen

In gezin, meer bewegen,
meer naar buiten

Toepassen met
jeugdbeleid in onze club

Samen organiseren

Rode draad maken in
clubjaar

Blijven bewegen

"Hier wil ik iets mee!"

Bewegen en ontspannen

Bewustwording

Met club kijken wat te
doen

Beter balans

Preventie mentale
gezondheid stimuleren

Club in beweging krijgen

Meenemen naar de club

Meer bewegen

"Hier wil ik iets mee!"

Luisteren

Ja zowel privé als binnen
Rotary

Uitvoeren

Bewegen, mentale
gezondheid mee helpen
in Rotary uit te rollen

Focus

Samenwerken binnen en
buiten rotary

Rotary jeugd

Meer vitaliteit en langer
gezond leven

"Hier wil ik iets mee!"

Zeker wel, eerst laten
bezinken

Huppekee

Rotary mentale
weerbaarheid

Baas bevragen op goede
doelen

Programma over maken

Luisteren

bewustwording

Eigen verhaal delen
binnen Rotary

"Hier wil ik iets mee!"

HR beleid

Bewegen

Op kantoor

Mentale weerstand

Meer in gesprek met
elkaar

Op zoek naar aandacht voor
de
nevenpatient/partner
Waar
moet ik zijn

Mensen zoeken vask
uitvluchten om niet mee
te doen

Aanpakken

Nieuw? Anders?

Ben de man

Hallo

Nee

Gg



Rotary Club Voorhout!

Boterbloem

Nee

Nieuw? Anders?

Marian

Jochum

Nee

Wat nu

Bas

Nodig

Sander

Meer praten

Nieuw? Anders?

Graag!

Goedendag, Mieke

Aanwezig! Leuk hier!

Ja

Hoi Michel!

Ok

Gezondheid

Bewegen

Nieuw? Anders?

Ben open

Eigenregiecentra

oke

Meer bewegen

Meer doorvragen hoe het
met anderen gaat

Nog meer luisteren

Actief delen met collega's

Hardlopen

Nieuw? Anders?

Zelfregie

Bewustwording welzijn

Meer dansen

Vriendendiensten
steunen

Niet fixen maar luisteren

Meer bewustzijn creëren

Niet fixen

Depressie bij mannen

Nieuw? Anders?

Geen mensen willen fixen

Als je praat met iemand
over zelfdoding, noem
geen luchtpuntjes

Muziek

Malaria

Vrijwilligerswerk

Minder praten meer doen

Meet aandscht

Meer humor in dit zware
onderwerp!

Nieuw? Anders?

Meer aandacht voor
ander

Nieuw: zelfregiecentra

Zelfregiehuus opstarten

Taboe doorbreken

Beter opletten

Beter luisteren

Kleine stappen

Kijk naar wat goed gaat

Nieuw? Anders?

Sneller studeren

Anti-sociale media

Dansen met jongeren

8459

Laagdrempelige
community support

Meer vanuit spirit

Veigheid in de community

Als vrijwilliger aansluiten

Nieuw? Anders?

Boksen in groepen ook in de ggz

Mind us. Heel zinnige zaken

Don't give up;

Meer vragen hoe echt gaat

Kunst inzetten

Bewegen tussen werk door

Gesprek met jongeren

Anders het gesprek beginnen

Nieuw? Anders?

Anders bij Rotary:
bewegen

In mijn buurt meer
aandacht voor mens

Dansen

De Checker introduceren
in onze Rotary

113 website

Meer bewegen

Actief luisteren

Great place to work

Nieuw? Anders?

Spannender werk

Gewoon doorgaan ...

Moving matters op de
werkplek

Medewerker gesprekken

LuisterenGezondere
voeding

Beweging

Meer lol

Beweging tijdens de
lessen, training
ontwikkelen

Nieuw? Anders?

Kunst in dagelijks leven

Goed gesprek

Middelbare school
leerlingen

Psychologische veiligheid
verder bestuderen

Meer aandacht voor
collega's

Meer vewegen

Meer bewegen met
collega's

Meer samen werken

Nieuw? Anders?

Gesprek aangaan

Onze kracht van rotary
inzetten en uitboiwen

Aandacht binnen club
naar mentale gezondheid
jingeren

Aanpakken bij de basis.
Blijf bij jezelf.

Dansen en plezier

Dansen

Meer bewegen

Verbinding in de wijk

Nieuw? Anders?

Meer koffiemomentjes

Aandacht

Dansen in mijn
coachsessies

Meer persoonlijke verhaal
delen, dansen

Meer liefde

Zelfregie

Luisteren

Bewegen

Nieuw? Anders?

HAPPIERDAYS,
SPREADING SPARKLES

Dansen!

Liefde

beter letten op anderen

Doorvragen, luisteren

Meer bewegen

Vrij Palestina

Lekker zingen

Nieuw? Anders?

De checkers volgen

Programma bedenken
voor jongere

Checkers invullen

Meer vrijheid

Dialogoog met jongeten

Beginnen met coachen

Groepen laten bewegen

Meer vragen hoe het
gaat

Nieuw? Anders?

Meer energie

Meer bewegen tijdens
het werk

Mensen met een variatie
helpen

Eerst in het klein: verhalen
delen binnen de eigen
club

Alles vanuit liefde

Meer tijd met vrienden
besteden

Dat cultuur bijwerkingen
metaal welzijn

Meer inzet als organisatie
voor mentaal beter
voelen

Nieuw? Anders?

Feelin' Better!!

Meer dansen

Support voor mentale
vitaliteit

Minder praten meer
bewegen

Regie en autonomie
ouderen

Luisteren!

Pragmatisch

Men's centraal

Nieuw? Anders?

Meer zelf doen

Bewegen

Luisteren, muziek

Elkaar motiveren meer te praten

Consequent sporten

Minder werken en meer genieten

Er volledig voor gaan

Training bij 113 volgen

Nieuw? Anders?

Zo min mogelijk iets van
die ander vinden!

Rotary breed

Hoe gaat het echt met je

Minder social media

Luisteren en vertrouwen
geven.

Meer luisteren

Daadwerkelijk luisteren

Meer rust

Nieuw? Anders?

Meer dansen

Goed luisteren

Beter luistern

Boxen

Hoe gaat het echt met je?

Oog hebben voor een
ander

Bespreekbaar maken

Rotary aansluiten op dit
onderwerp

Nieuw? Anders?

Actief luisteren

Minder iphone

Jongeren betrekken

Meer persoonlijke
aandacht voor mijn gezin
en medewerkers

Open zijn

Lachen

Eigen Werk leuker maken

Samen-leven

Nieuw? Anders?

Luisteren

Aandacht voor burnout

Gesprek aangaan.

Doorvragen

Aandacht voor
psychologische veiligheid
in de club

Bewustzijn

Kunst

Dansen

Nieuw? Anders?

Mbo jongeten

Doen

In de ondersteuning aan sportverenigingen specifiek aandacht voor de mentale gezondheid van meiden.

Soms even stilstaan

Connecties in de buurt

Meer bewegend leren doen in m'n klas

Leef volgens waarden anders leeft je waardeloos

Meer bewegen, lunchbreak

Nieuw? Anders?

Handelingsverlegenheid
verlagen

Checkers!

Betere band met
Rotaract

Meer bewegen met de
roratyledrn

M'n buurman aanspreken:
Kan ik je helpen met je
tuin

Doorgaan zoals we het
nu doen & af en toe
stilstaan

Zingeving bevorderen

Ga

Nieuw? Anders?

Naast iemand gaan
staan

Gesprekken

Beter luisteren

Bewegen

Luisteren

Beweging > 30 min

Gesprek met mijn
bonuszoon met diverse
problemen

Medemenselijkheid

Nieuw? Anders?

Bewegen

Luisteren

Verbeteringen

Alles

Lokale initiatieven

Luisteren

Communicatie

Samen doen