

Gewoontes Dát werkt

Gewoontes

In deze les:

- Wat is een gewoonte?
- Hoe ontstaat een gewoonte?
- Gewoontes veranderen
- Tips

A large iceberg floats in a deep blue ocean under a clear sky. The visible tip of the iceberg is jagged and white, while the much larger, submerged part is dark blue and textured. A white arrow-shaped callout box points from the left towards the text.

**Wat is een
gewoonte?**

Wat is een gewoonte?

Opdracht 1:

Schrijf op welke 3 activiteiten of taken jij vandaag hebt gedaan, zonder daarover na te denken.



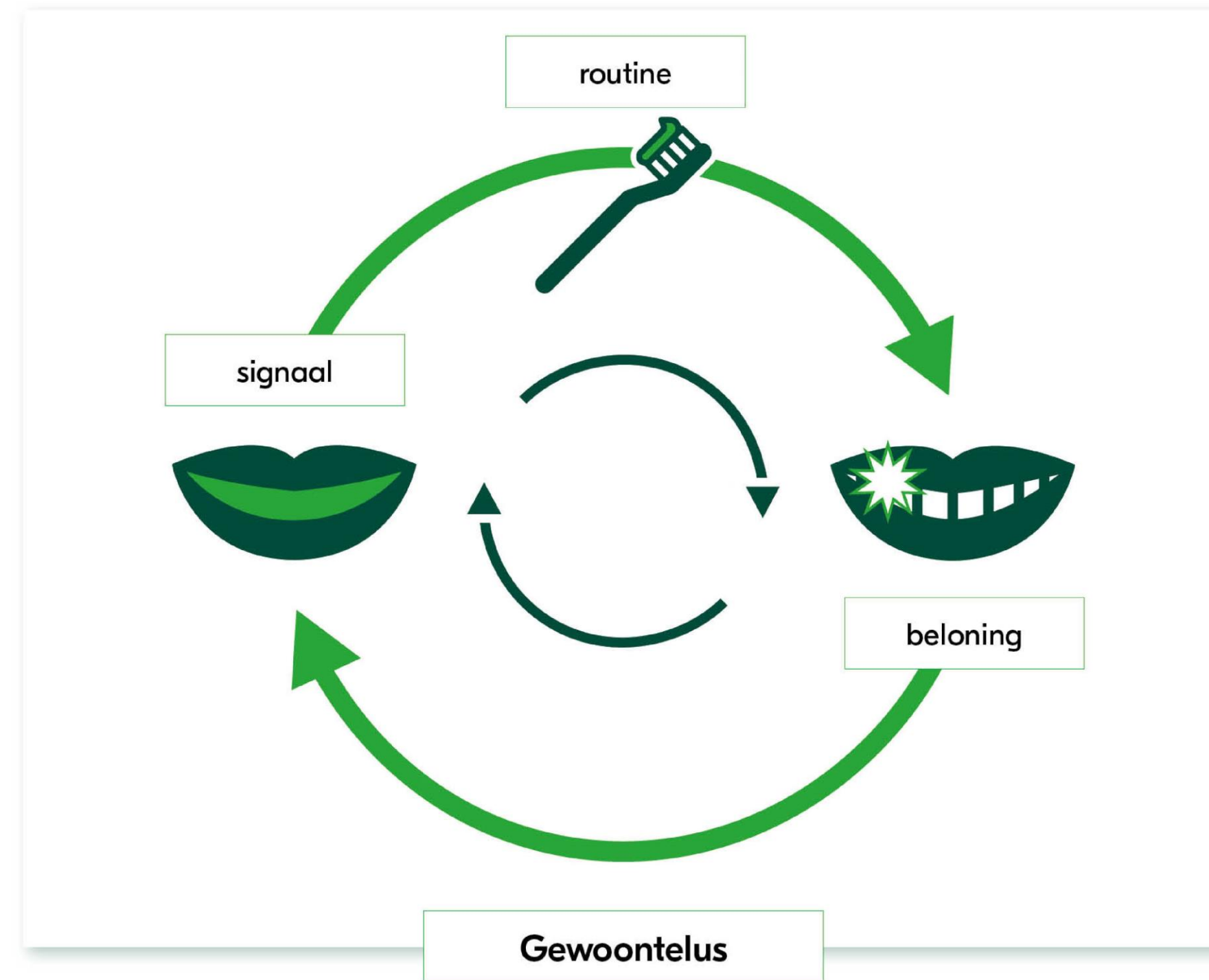
Opdracht 1: Mijn gewoontes

Schrijf op welke 3 activiteiten of taken jij vandaag hebt gedaan, zonder daarover na te denken:

Hoe ontstaat een gewoonte?

¹Duhigg, C. (2013)

²Tedx talks, C. (2013, 18 augustus)



A person wearing a red jacket is seen from behind, standing in a field of tall, golden-brown grass. Their arms are raised high towards a clear blue sky. The image has a white arrow-shaped graphic on the left side containing the text.

Gewoontes veranderen

Gewoontes veranderen



Sla je armen over elkaar



Sla je armen andersom
over elkaar



Sla je armen weer
'normaal' over elkaar

Oefenen

Bedenk met elkaar een voorbeeld:

- Welke nieuwe (gezonde) gewoonte kan je oefenen tijdens Bewegen Werkt?
- Welk startsignaal hoort er bij deze gewoonte?
- Welke beloning krijg je na het uitvoeren van de gewoonte?

Gewoontes veranderen

Tips

- Kleine stapjes
- Dagelijks herhalen
- Steeds dezelfde situatie
- Zo min mogelijk stress
- Deel je nieuwe gewoonte met je omgeving
- Vier succes!

Samenvatting

Gewoontelus

Startsignaal

**Veranderen
kost energie**

Veel oefenen

Beloning



Vragen?

Bronnen

1. Duhigg, C. (2013). Macht der Gewoonte, waarom we doen wat we doen en hoe we dat kunnen veranderen. Ambo|Anthos.
2. TEDx Talks (2013, aug 18). The Power of Habit: Charles Duhigg at TEDxTeachersCollege [Videobestand]. Geraadpleegd op 29 november 2020, van <https://www.youtube.com/watch?v=OMbsGBIpP30>