



Nudging op de Werkvloer

Lunch-webinar

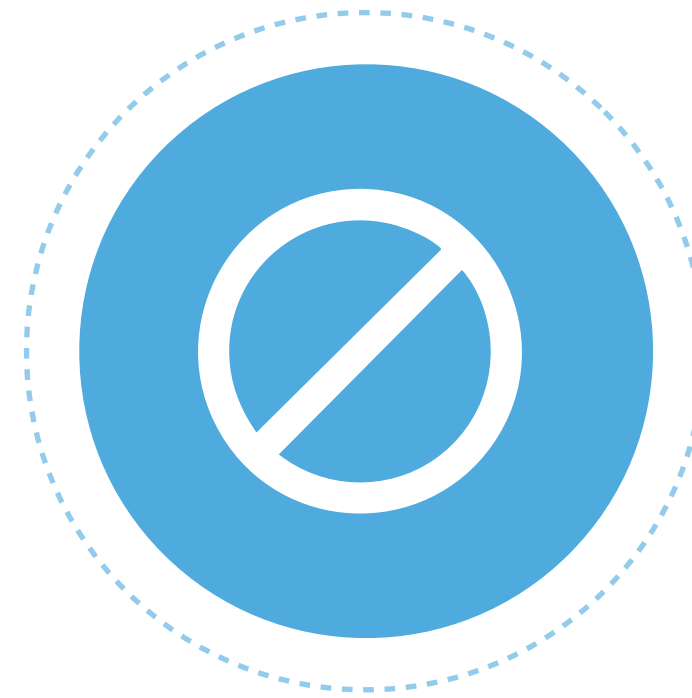


Nudging op de Werkvloer

Topics van vandaag



Gedrag op de werkvloer
Hoe je specifieke gedragingen kunt promoten of weghalen met nudges



Verandering
Hoe doorbreek je weerstand tegen veranderingen?



Geluk
Evidence based boosters van arbeidsvreugde

Uitdaging 1. Meer bewegen



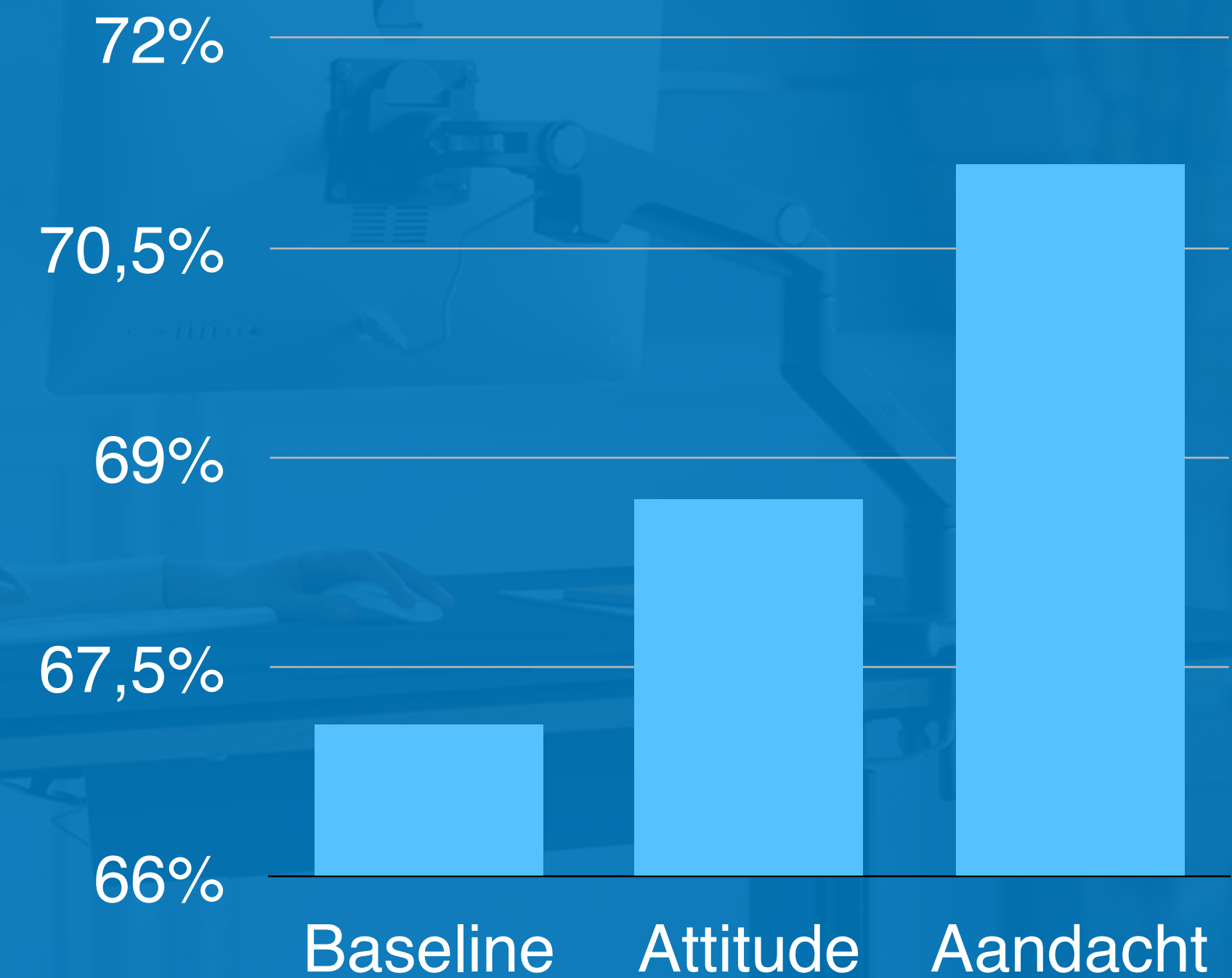
Speel op de juiste driver in. Trapgebruik

'Free workout during work hours? Take the stairs'.

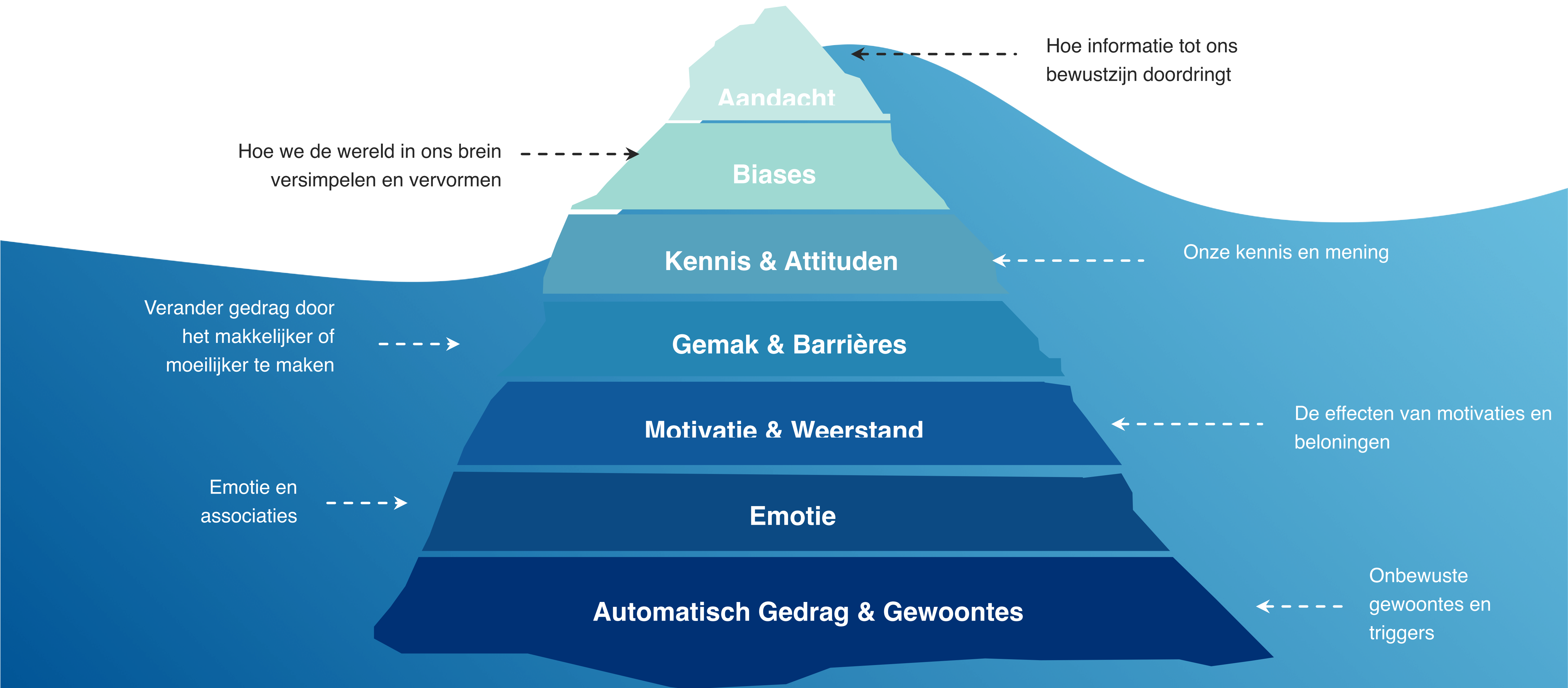


A. Attitude

B. Aandacht

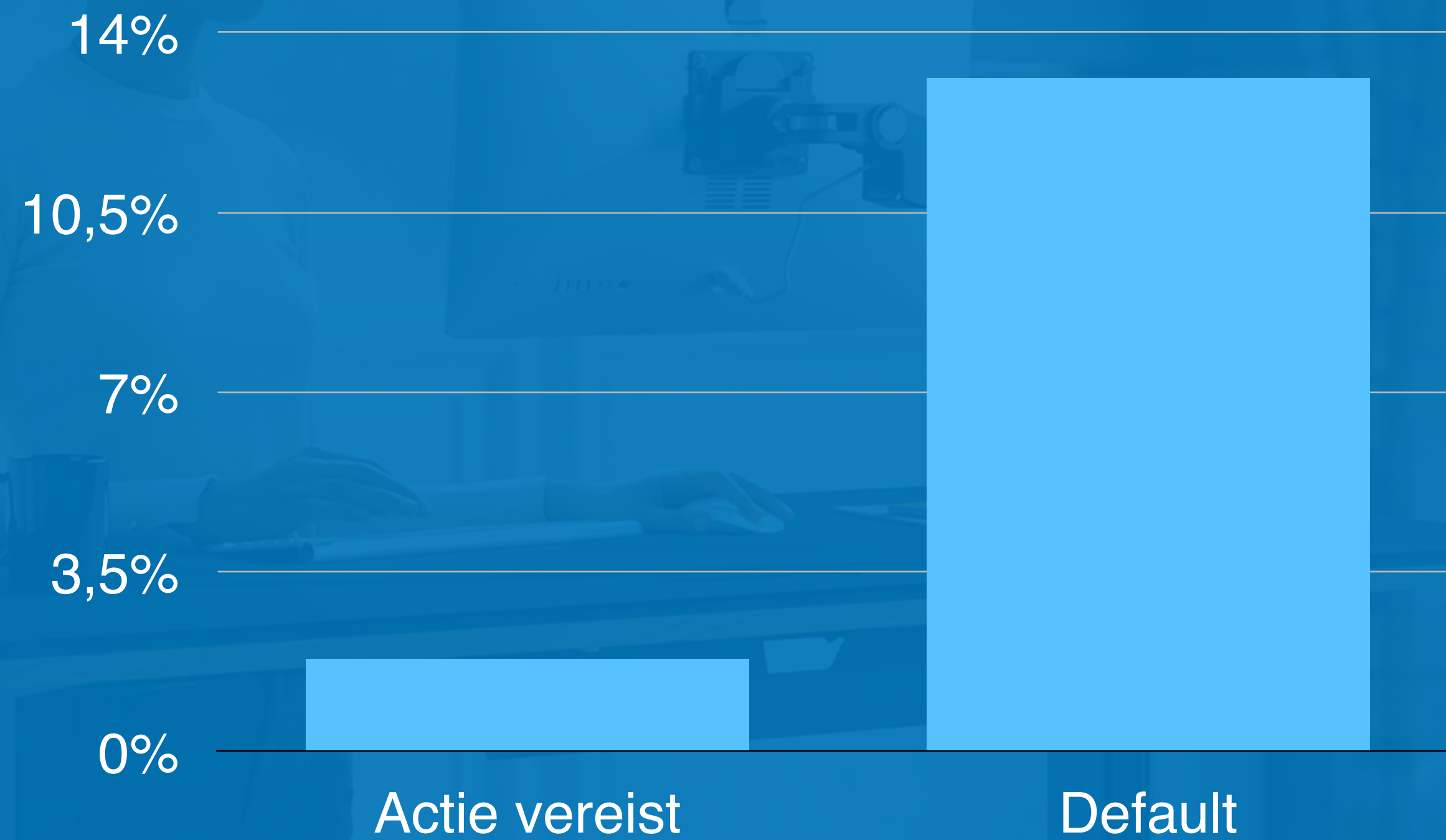


De 7 Drivers van Gedrag



Het default effect. Stabureaus

Stabureaus in flexomgeving
stonden standaard op sta-
stand



Uitdaging 2. Meer presteren



**Wat is de grootste killer van
productiviteit?**



Het default effect. Slim met meetings

2 productiviteitsboosters

1- No-meeting day

2- Andere default dan 60 min



Maar pas op! Te weinig meetings blijkt ook slecht

- ▶ **De Meeting Load Paradox**
 - ▶ Meetings boosten aanvankelijk employee participation, engagement en creativity (je kunt je ei kwijt)
 - ▶ Dit verband is u-vorming – er is dus een 'optimaal' aantal meetings
 - ▶ Het kantelpunt ligt hoger bij virtuele meetings

Zijn Open Offices dodelijk voor productiviteit?

- ▶ Open Offices leiden tot:
 - ▶ Communicatievermijdende strategieën (Irving et al., 2020)
 - ▶ 70% minder face-to-face interactie (meer e-mail en chat; Bernstein & Turban, 2018)
 - ▶ Verborgene kosten: meer absentie, minder productiviteit, meer verloop (Donald, 2022)

Waarom we er zo naast zaten: gesimuleerde experimenten en het **Hawthorne Effect** (Donald, 2001)

Uitdaging 3.

Fysiek aanwezig zijn



Bied ruimte voor elk van de drie kernbehoefte



Rust

Focus, stilte, geen afleiding



Ruis

Overleg mogelijk



Bruis

Energie

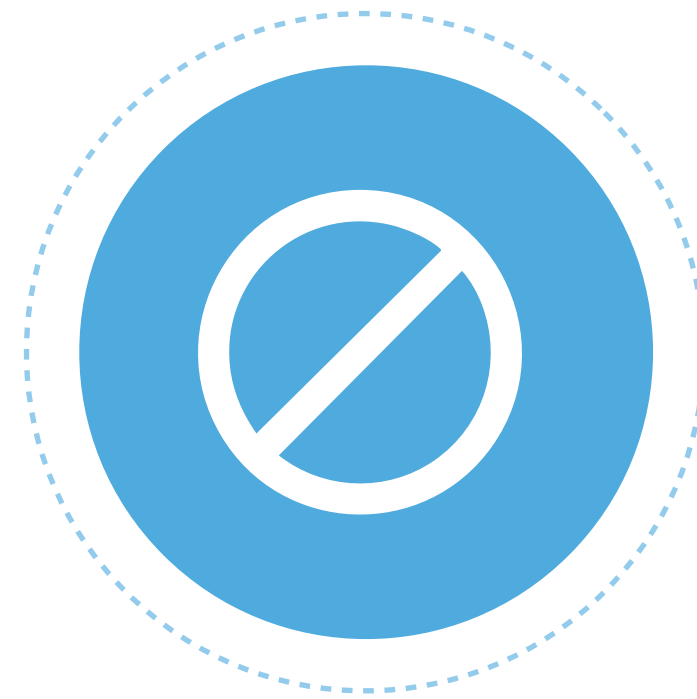


Nudging op de Werkvloer

Topics van vandaag



Gedrag op de werkvloer
Hoe je specifieke gedragingen kunt promoten of weghalen met nudges

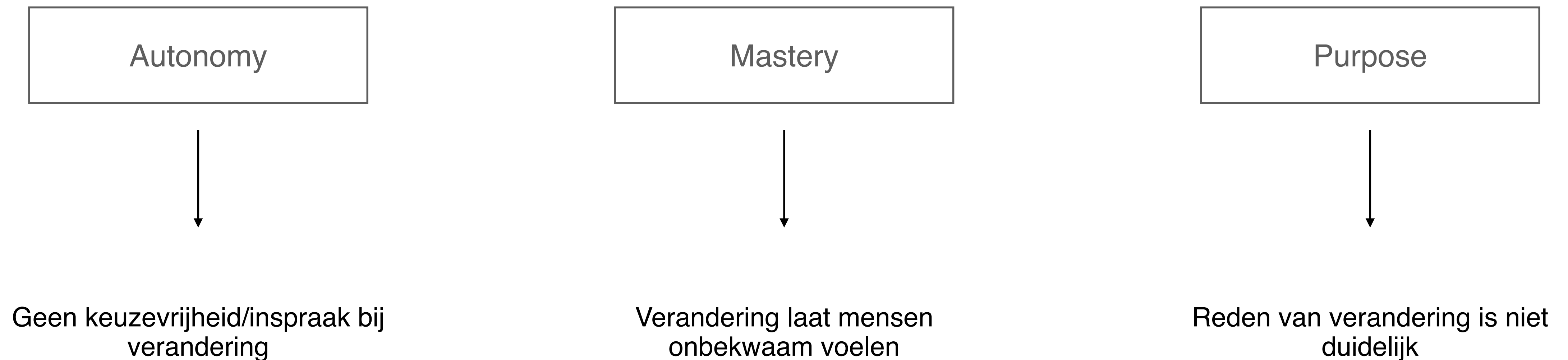


Verandering
Hoe doorbreek je weerstand tegen veranderingen?



Geluk
Evidence based boosters van arbeidsvreugde

De bouwstenen van intrinsieke motivatie



Het zijn soms net kinderen

Dé oplossing tegen eetweerstand

- > Microkeuzes bij het eten
- > Laat kindje een beetje meekoken/
meebeslissen

Voorbeeldadvies #1. Duurzamere keuze

2.1 Geef mensen een gevoel van autonomie

Advies

Zoals eerder genoemd in de uitleg komt verandering automatisch met weerstand. Om te stimuleren dat medewerkers van de Gemeente de overstap van wegwerpbeker naar een glas of mok maken is het van sterk belang om deze weerstand te verlagen.

Een belangrijke factor hierin is het gevoel van autonomie, dat we hebben behandeld bij de onderbouwing van de poll. Geef medewerkers het gevoel dat zij zelf vrij zijn om keuzes te maken en mee kunnen denken. Juist nu is het belangrijk om hierop in te spelen, want zodra de wegwerpbekers daadwerkelijk verboden worden zal dit voor sommige mensen voelen alsof hun vrijheid wordt afgenomen. Maar ook wanneer het zo ver is kunnen jullie op autonomie inspelen om weerstand te verlagen en daarmee de algehele mindset voor het maken van duurzamere keuzes positiever te maken.

In de poll is al met grote mate gefocust op het verhogen van het gevoel van autonomie van de medewerkers. Zo hebben zij de ruimte gekregen om hun voorkeur voor drinkwaren aan te geven (materiaal, grootte). Dit geeft hen het gevoel dat zij zeggenschap hebben in deze verandering, wat de kans vergroot dat zij bereid zijn om hun gewoontes aan te passen. Wij adviseren jullie sterk om dit ook in andere communicatie en acties rondom deze verandering mee te nemen.

Waarom werkt het?

Mensen hechten extreem veel waarde aan een gevoel van autonomie en keuzevrijheid. Door hier rekening mee te houden en het gevoel van autonomie te verhogen tijdens deze transitie, zal dit een positieve invloed hebben op het vertonen van het gewenste gedrag en het maken van andere duurzamere keuzes.

Koffie

1. Heb je een voorkeur voor een bepaald materiaal om koffie uit te drinken?

- Nee, dat maakt niet uit
- Ja, ik drink koffie het liefst uit glas
- Ja, ik drink koffie het liefst uit aardewerk
- Ik drink geen koffie

2. Is de grootte van een glas of mok belangrijk voor jou wanneer je koffie drinkt?

- Nee, dat maakt niet uit
- Ja, ik drink liever uit een groot glas/mok
- Ja, ik drink liever uit een klein glas/mok
- Ik drink geen koffie
- Overig omdat:... open vraag

Thee

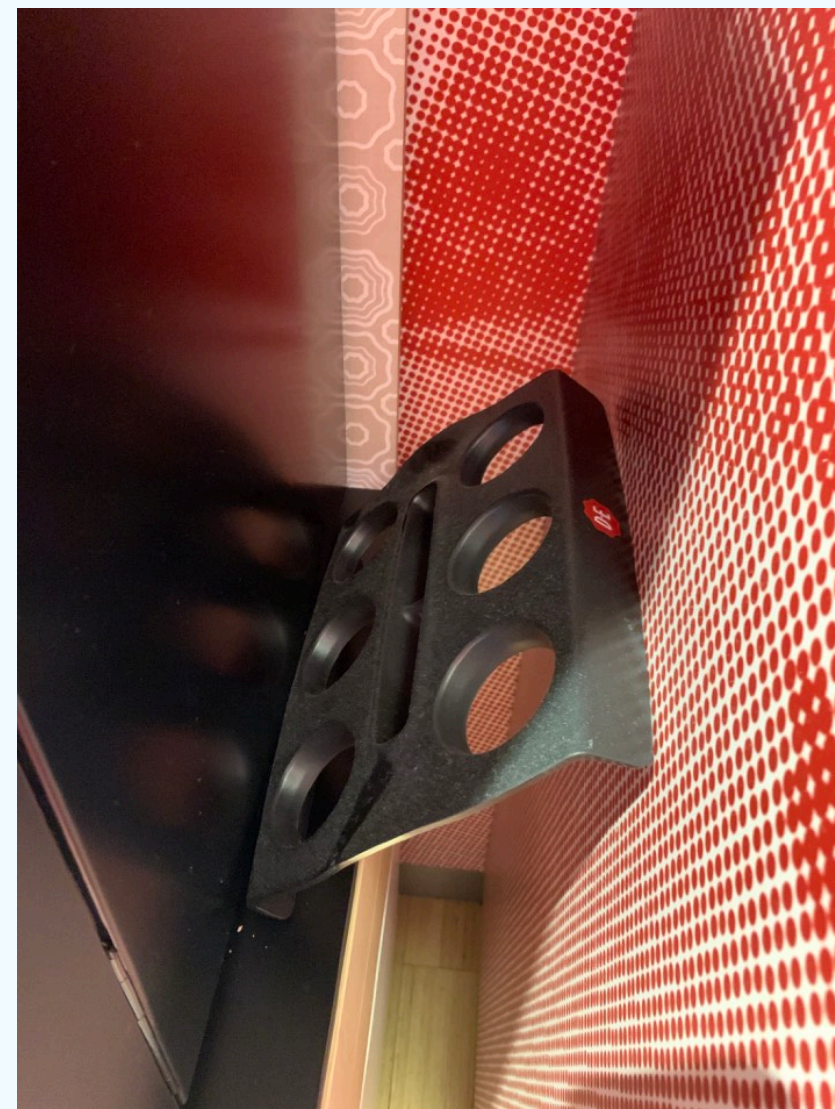
3. Heb je een voorkeur voor bepaald materiaal om thee uit te drinken?

- Nee, dat maakt mij niet uit
- Ja, ik drink thee het liefst uit glas
- Ja, ik drink thee het liefst uit aardewerk
- Ik drink geen thee

4. Is de grootte van een glas of mok belangrijk voor jou wanneer je thee drinkt?

- Nee dat maakt niet uit
- Ja, ik drink liever uit een groot glas/mok
- Ja, ik drink liever uit een klein glas/mok
- Ik drink geen thee
- Overig omdat:... open vraag

Maak het makkelijk



Huidig



Nieuw

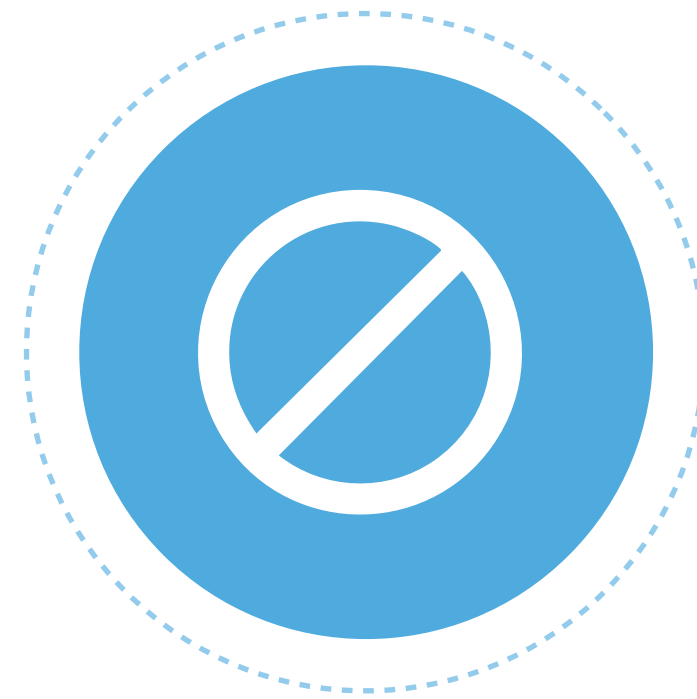


Nudging op de Werkvloer

Topics van vandaag



Gedrag op de werkvloer
Hoe je specifieke gedragingen kunt promoten of weghalen met nudges

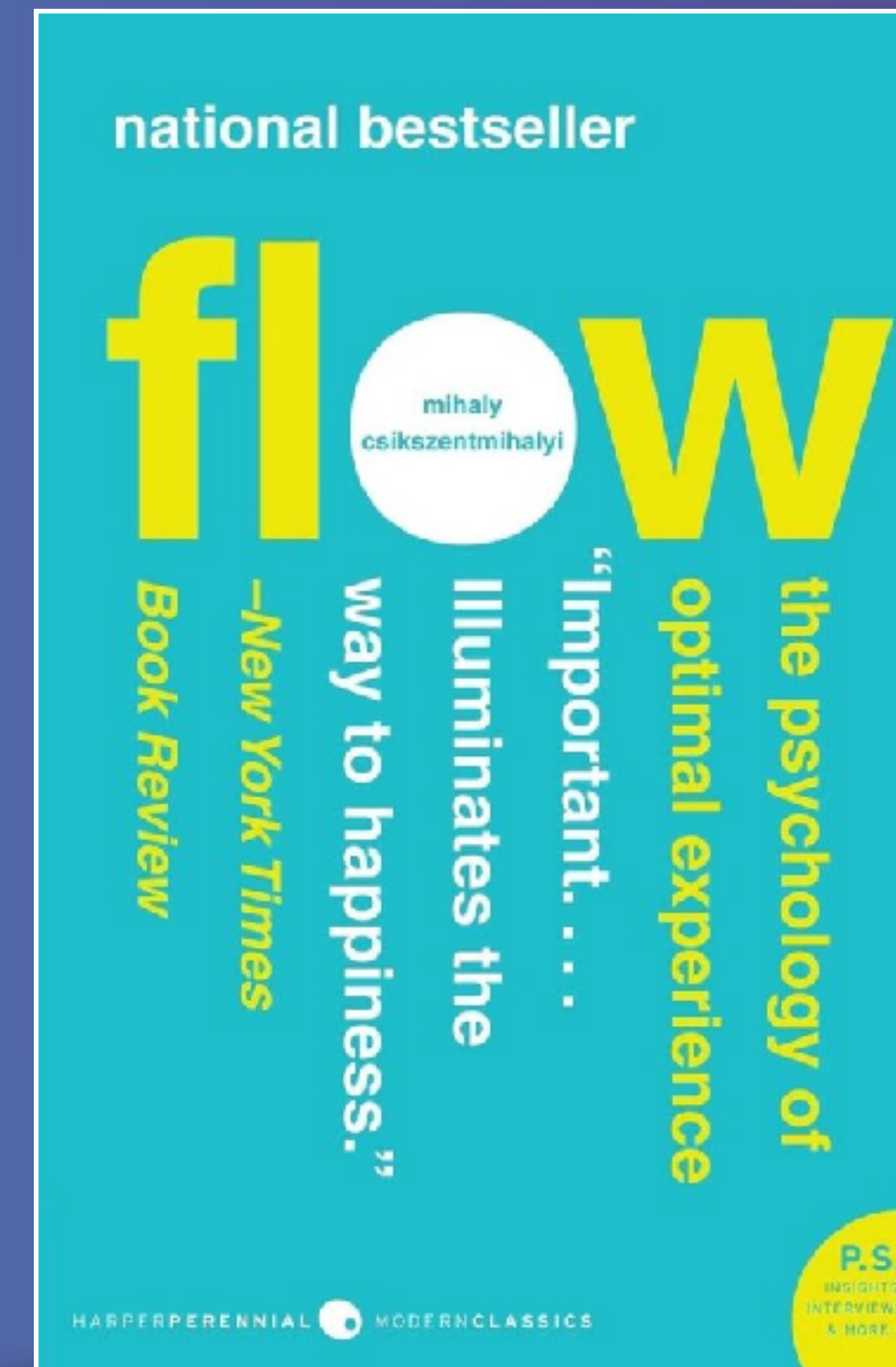
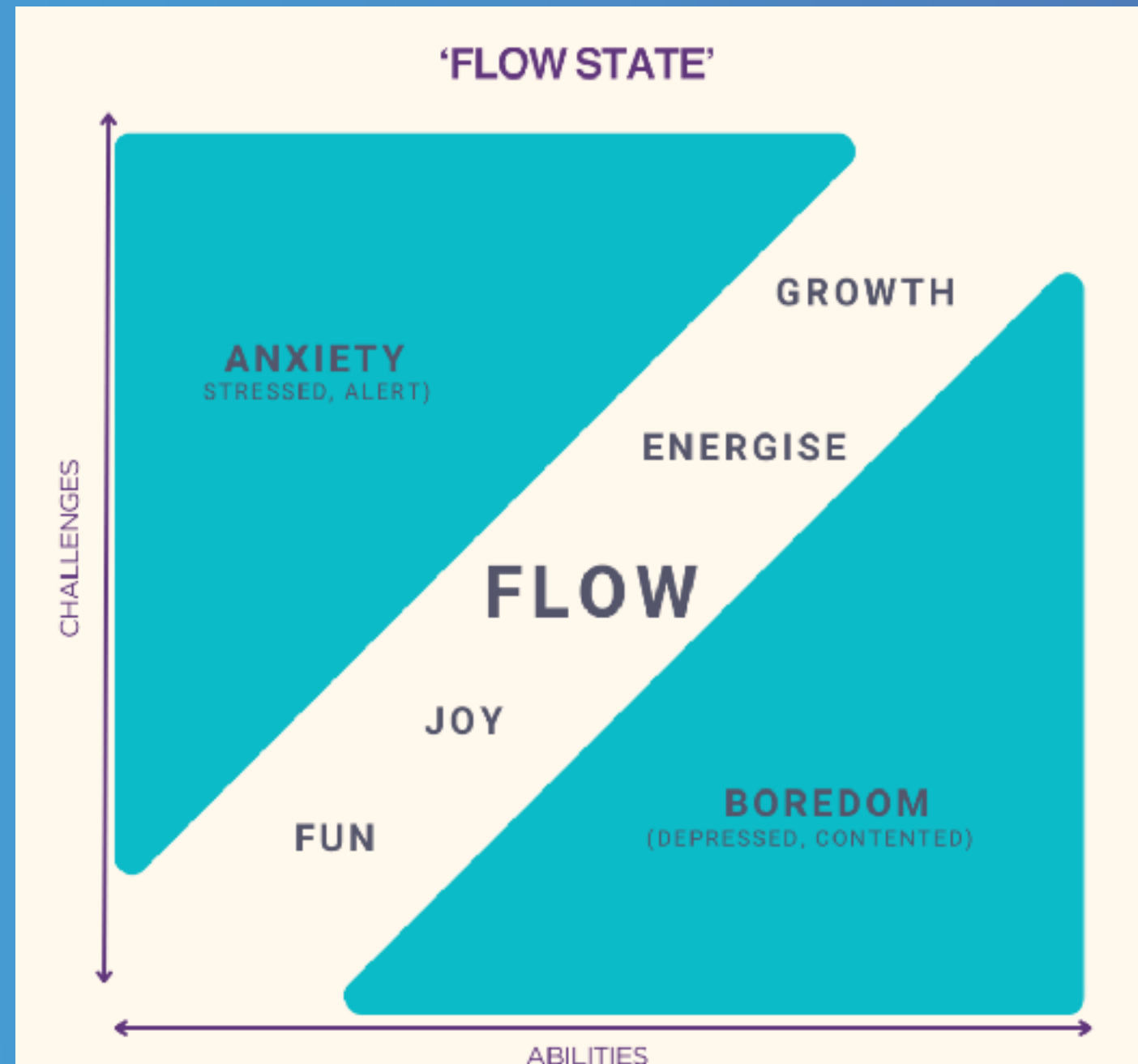


Verandering
Hoe doorbreek je weerstand tegen veranderingen?



Geluk
Evidence based boosters van arbeidsvreugde

De Flow State



Csikszentmihalyi, M., Abuhamdeh, S., & Nakamura, J. (2005). Flow. *Handbook of competence and motivation*, 598-608.

De Flow State

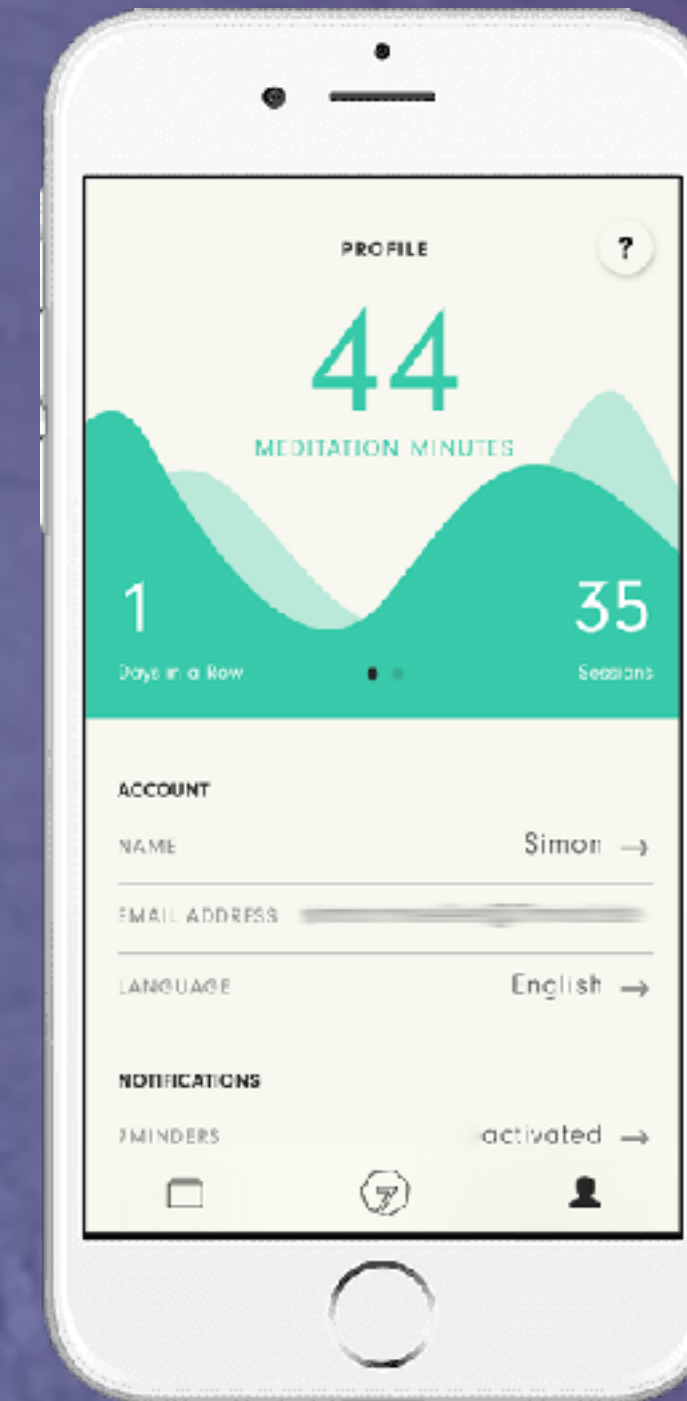
Waar ben ik
goed in?



Waar worstel
ik mee?

Burnoutpreventie met apps

- ▶ 14 dagen gebruik van mindfulness app (7mind)
- ▶ Positief effect op: mindfulness, work engagement, job satisfaction, emotional exhaustion, emotional intelligence, innovation and creativity, and self-efficacy.



Aankomende webinars



Het Behavior
Jaaroverzicht: Het
Nieuwste in Nudging en
Gedragsverandering

08-01-2025

Aankomende webinars



De 5 Meeste Gemaakte
Fouten met CEP's

11-12-2024

Beste Kerstcommercial
2024 Award

18-12-2024

Take-Aways: Nudging op de Werkvloer

- ✓ **Speel in op de driver.** Gedrag, context en doelgroep bepalen tezamen de driver. Door hier op in te spelen bereik je consistent betere resultaten op gedragsverandering.
- ✓ **Nudging verhoogt plezier, gezondheid en productiviteit.** Kleine tweaks in de omgeving hebben significante effecten op de medewerker.
- ✓ **Doorbreek weerstand.** Veranderingen kunnen vaak rekenen op weerstand, maar dat hoeft niet. Verhoog autonomie en medezeggenschap voor betere buy-in.