

# Benut de kracht van je gedrag







*Trots(er)*



# Even voorstellen

## Mario Bierkens MBA

- Mede-oprichter en partner Intenza
- Realisatiecoach
- Ambities makkelijker realiseren
- Gedrag
- Auteur
- Spreker
- Mijn passies: drummen, talentontwikkeling, sporten, gedrag van mensen en ...



# Mijn toppers



Werkt ook...





*Beiden krijgen gelijk*



The background of the image is a solid orange color. Overlaid on this background are two hands. The hand on the left is making a thumbs-down gesture, with the thumb pointing downwards. The hand on the right is making a thumbs-up gesture, with the thumb pointing upwards. The hands are rendered in a light, semi-transparent orange tone, matching the background.

Als ik het wil,  
dan doe ik het ook  
wel

# Van intentie naar ander gedrag







*FF een experiment*

A close-up portrait of a man with short, dark, wavy hair and a light beard. He is looking directly at the camera with a serious expression. He is wearing a dark suit jacket over a white shirt. The background is dark and out of focus, showing some vertical lines.

*‘Mensen doen  
meestal niet  
wat ze willen’*

*Dr. Ben Tiggelaar*



*5%      bewust*  
*95%     onbewust*





*Zorg voor een  
vliegende start*



*Beweeg binnen  
24 uur,  
anders ...*



*Vergroot het  
gevoel van  
urgentie*



**QUICK WIN**

*Activeer je brein in  
het 5%-moment*

# Natuurlijke reactie van je brein bij falen





*Evalueer  
toekomstgericht*



**Bepaal je cijfer per dag**

Programmeer je  
brein anders!



A group of people in a meeting, overlaid with a semi-transparent orange filter. The text "Even terug naar school" is centered in white.

**Even terug naar school**

# SchoolRapport

Nederlands	9
Engels	8
Duits	8
Scheikunde	6
Wiskunde	4
Aardrijkskunde	8
Biologie	8
Lichamelijke oefening	9
Muziek	8



Doelstelling: 10 nieuwe acties per week

Realisatie = 3 i.p.v. 10

# Van doelen naar beweging

# Van doelen naar beweging

Wat ging er de afgelopen week goed en **wat moet ik doen om het effect volgende week te verdubbelen?**

Wat heb ik vandaag toegepast waar ik energie van kreeg en **hoe zorg ik ervoor dat ik het meer kan toepassen?**

Waar ben ik het meest trots op en **hoe zorg ik ervoor dat ik dit meer gaan benutten?**



# Een experiment

## Aanpak 1

- Wat heb ik gedaan?
- Wat kan een volgende keer beter?

## Aanpak 2

- Wat ging goed?
- Wat kan ik bedenken om volgende week te verbeteren of het resultaat te verdubbelen?

64%

*De kortste weg naar  
succes gaat via de  
omweg van leren*

A man in a white karate gi with a black belt is captured in a dynamic pose, performing a high kick. He is leaning back, with his right leg extended high into the air and his left leg supporting him. His arms are bent at the elbows, with his hands in a fist-like position. The background is a plain, dark grey.

*Wie heeft ooit  
aan karate  
gedaan?*



A man in a white karate gi is performing a plank exercise on a stack of wooden crates. He is leaning forward with his hands on the crates and his feet on the ground. The background is black.

*Achter het  
plankje denken*

# Wanneer.....



Bedenk vooraf scenario's en wat dan te doen

+35%







A close-up photograph of a baby with blue eyes and a wide, happy smile, wearing a light blue sweater. The baby is crawling on their hands, which are visible in the foreground. The background is plain white.

*Regisseer de  
regelmaat*



*Eerste keer →  
natuurlijk  
gedrag?*





*Eerste keer →  
natuurlijk gedrag*



Voor



Regisseer je  
dagelijkse regelmaat





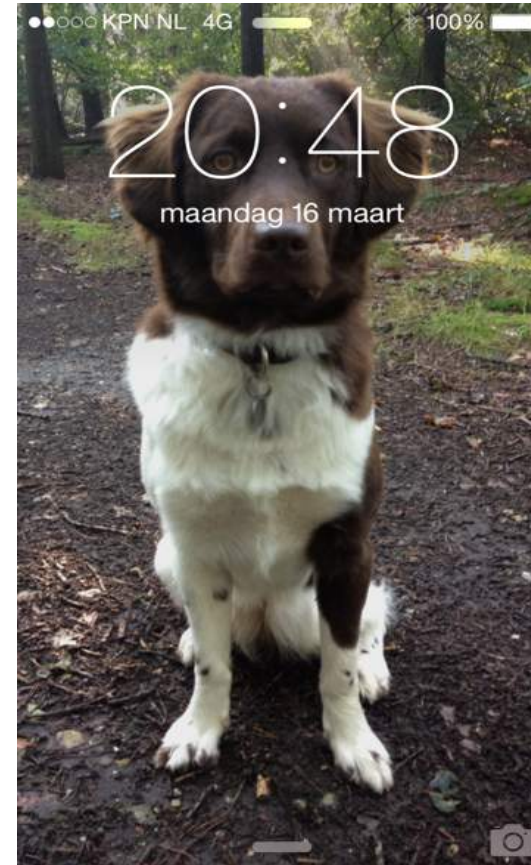
# Mobiliseer je omgeving



# Mobiliseer je omgeving



# Mobiliseer je omgeving: 221 x per dag



# Mobiliseer je omgeving



## Wat gaat goed?

LinkedIn uitnodigingen  
Netwerk uitgebreid met stage

## Wat moet beter?

Beginnen met sport  
Per dag rapportcijfervraag

## Focus

Elke activiteit is een leerervaring  
Focus op morgen i.p.v. gisteren  
Begin klein  
Bewegen is ook een succes





# Effectief verbinden

Voordat je aan de slag gaat...



Wie is dit?



A close-up portrait of a man with curly blonde hair, looking slightly to the right with a slight smile. The background is dark and out of focus.

# *Richard Bottram*



# Hou vast aan je ambitie



# 500 marathons in 1,5 jaar!



Focus op de mensen die  
ook willen of helpen

# Benut mentale triggers voor verbinding





# Start vanuit je ambitie

**V**ertel wat je ambitie is

**V**raag naar gouden tip HOE te realiseren

**V**erder op zoek naar meer gouden tips



# Wat was voor jou de belangrijkste tip?



# Wat was voor jou de belangrijkste tip?



# Waar ga je mee aan de slag?





# De kracht van gedrag

- 5- 95%
- Start klein
- Evalueer toekomstgericht
- Focus op doen en niet op resultaat
- Mobiliseer je 95%-omgeving
- Regisseer je dagelijkse regelmaat
- Denk vooraf de scenario's
- Ga lekker VVV-en

**Wil je de sheets vandaag ontvangen?  
Stuur mail naar [m.bierkens@intenza.nl](mailto:m.bierkens@intenza.nl)**







*Veel succes met  
het realiseren  
van je ambitie*