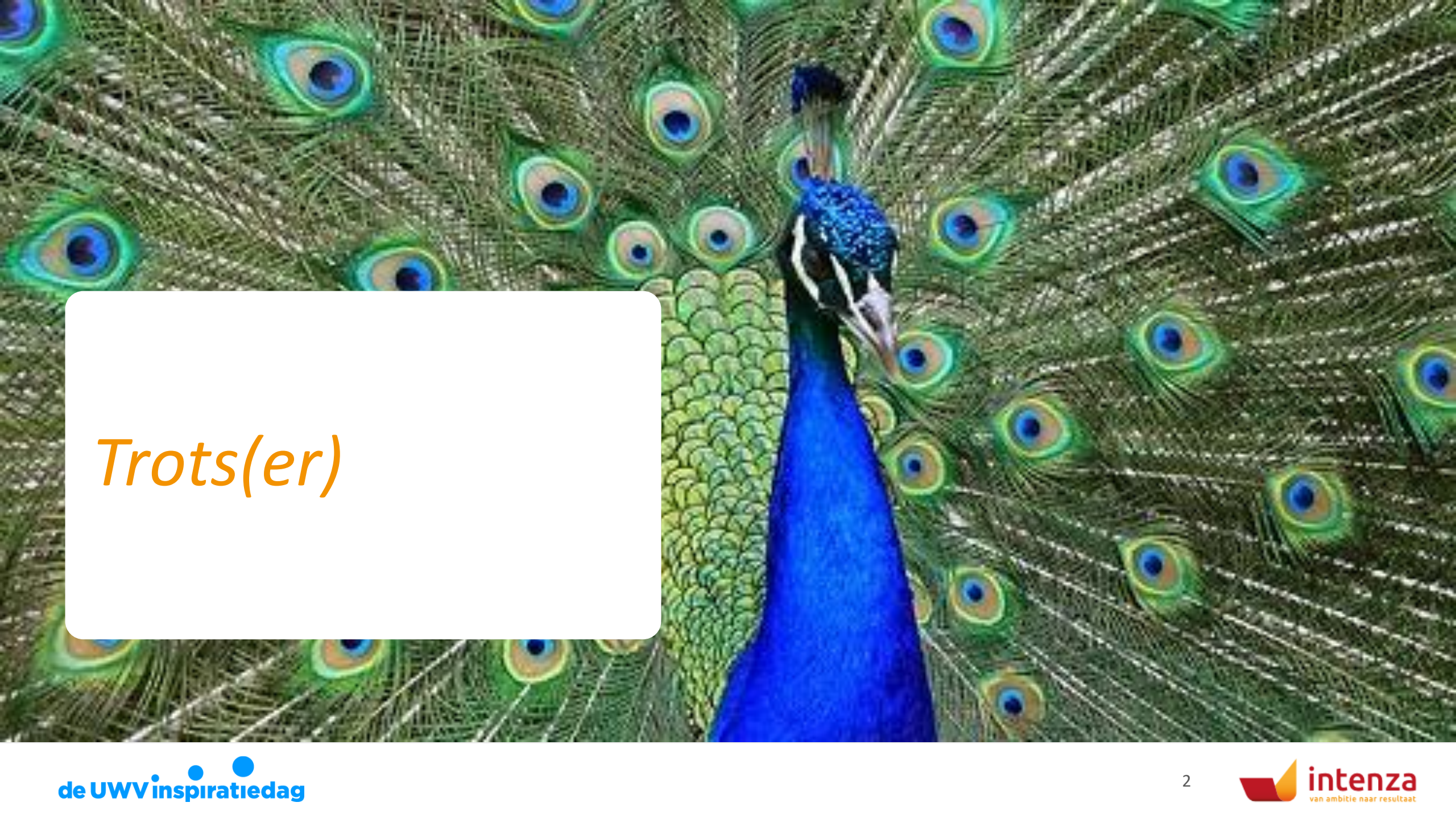


Benut de kracht van gedrag



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



Als ik het wil,
dan doe ik het ook wel



Van intentie naar ander gedrag



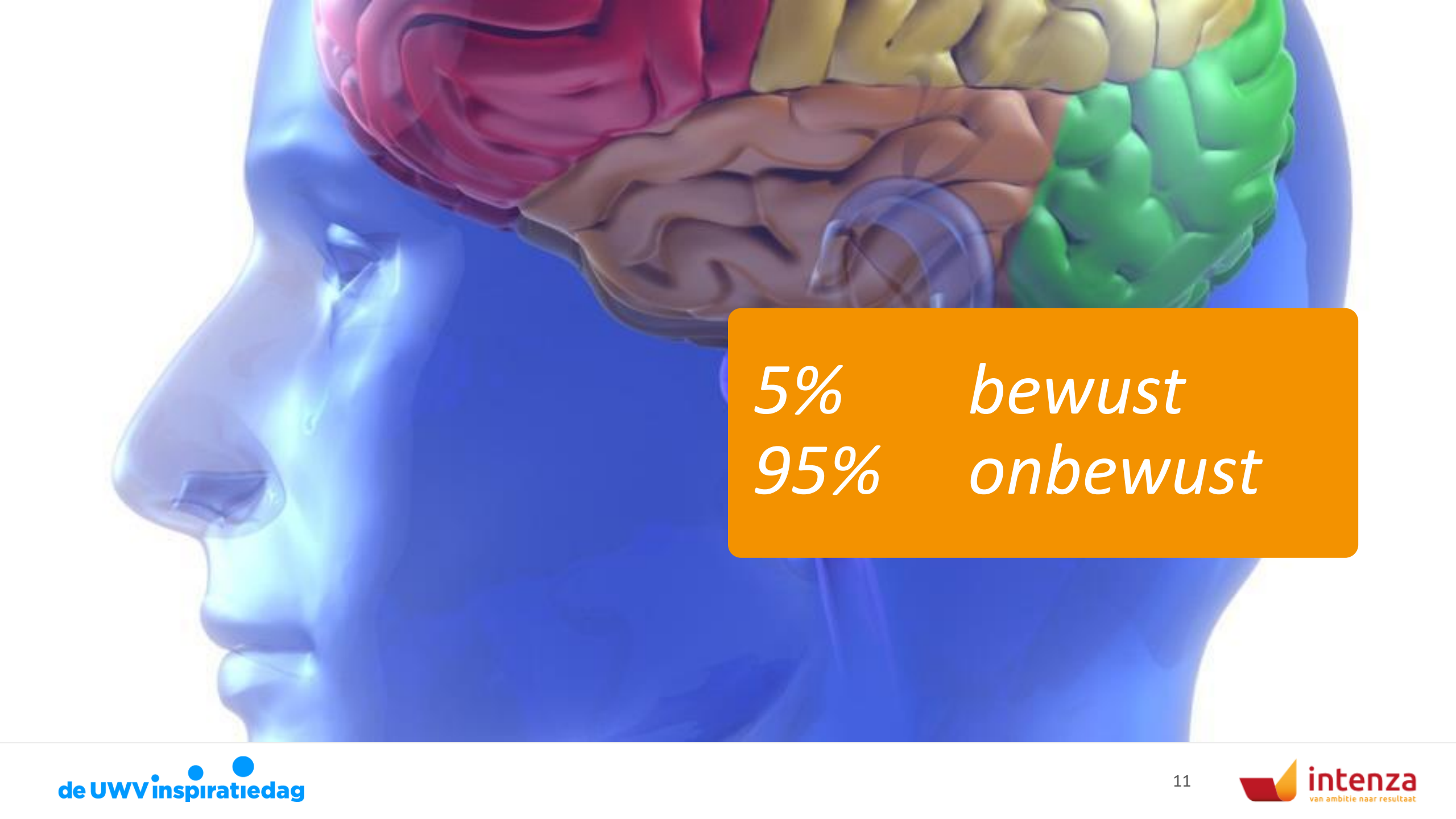


FF een experiment

A close-up portrait of Dr. Ben Tiggelaar, a man with dark hair and a beard, looking directly at the camera with a serious expression. He is wearing a dark suit jacket over a white shirt.

*‘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





*Zorg dat je brein
gas geeft*



*Toekomstgericht
evalueren*

Bepaal je cijfer per dag

Programmeer je brein
anders!





Even terug naar school

SchoolRapport

Nederlands

9

Engels

8

Duits

8

Scheikunde

6

Wiskunde

4

Aardrijkskunde

8

Biologie

8

Lichamelijke oefening

9

Muziek

8

Je doel = 10 acties

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?**

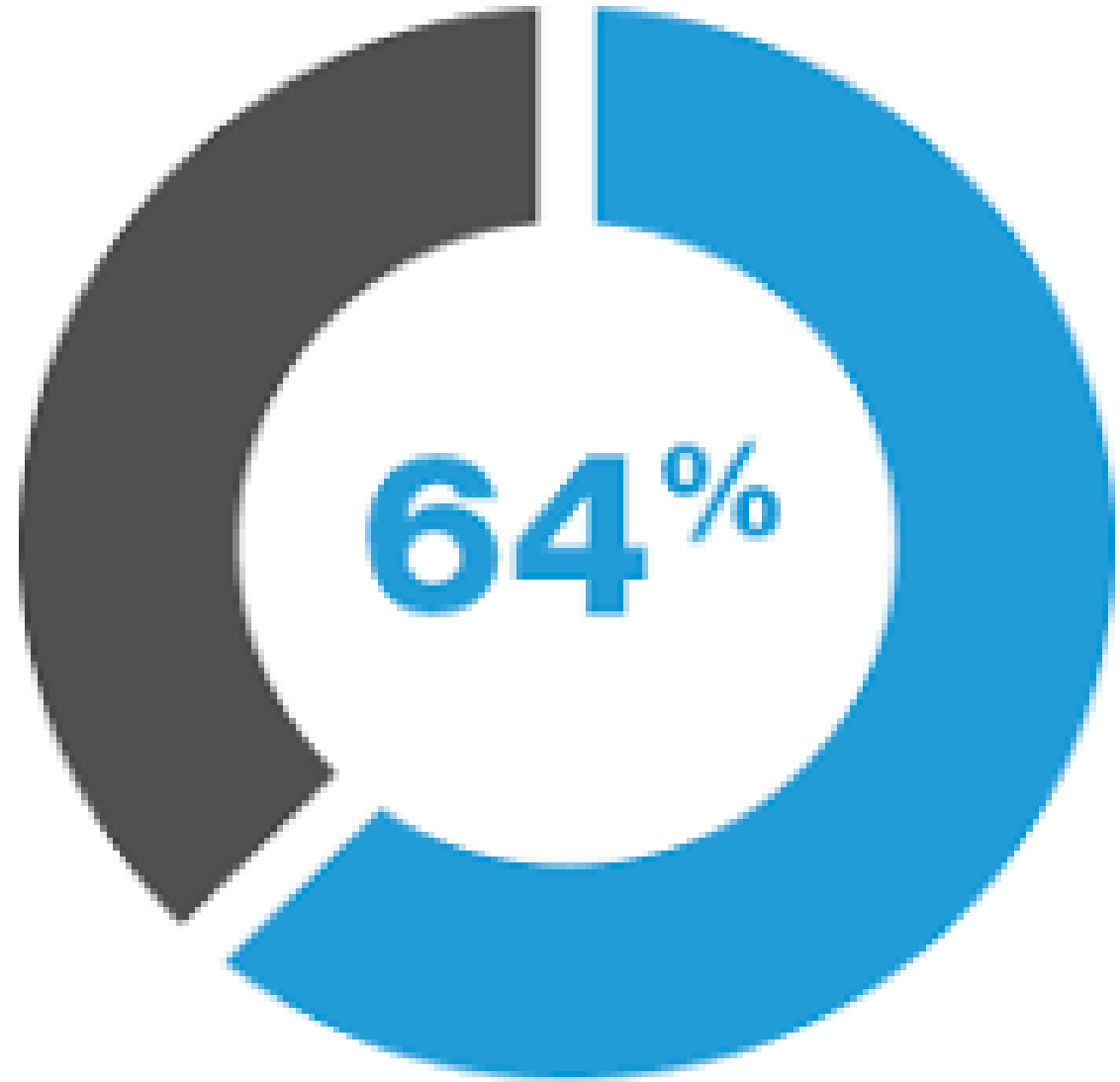
Wat heb ik vandaag toegepast waar ik energie van kreeg en **hoe zorg ik ervoor dat ik het meer kan toepassen?**

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

Een experiment

Aanpak 1	Aanpak 2
■ Wat heb ik gedaan? ■ Wat kan een volgende keer beter?	■ Wat ging goed? ■ Wat kan ik bedenken om volgende week te verbeteren of het resultaat te verdubbelen?

Beweeg en groei





*Wie heeft ooit
aan karate
gedaan?*

A man in a white martial arts gi is performing a plank exercise on a stack of wooden blocks. He is in a low, stable position, with his hands resting on the blocks and his body straight. The background is dark, and the lighting highlights the man's form.

*Achter het plankje
denken*

Wanneer.....



Bedenk vooraf scenario's en wat dan te doen

+35%



The background of the slide features a blurred image of a dumbbell and a yellow measuring tape. The measuring tape is coiled and shows measurements in centimeters, with numbers like 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 62, 63, 64, 65, 66, 67, and 68 visible. The dumbbell is partially visible on the left side.

Vertrouw en houd vol



A close-up photograph of a baby with blue eyes and a wide, joyful smile. The baby is wearing a light blue, textured knit sweater. An adult's hand is visible, supporting the baby from underneath. An orange rectangular box with rounded corners is positioned on the right side of the image, containing white text.

*Regisseer de
regelmaat*



?

*Eerste keer →
natuurlijk gedrag?*



*Eerste keer → natuurlijk
gedrag*



Voor



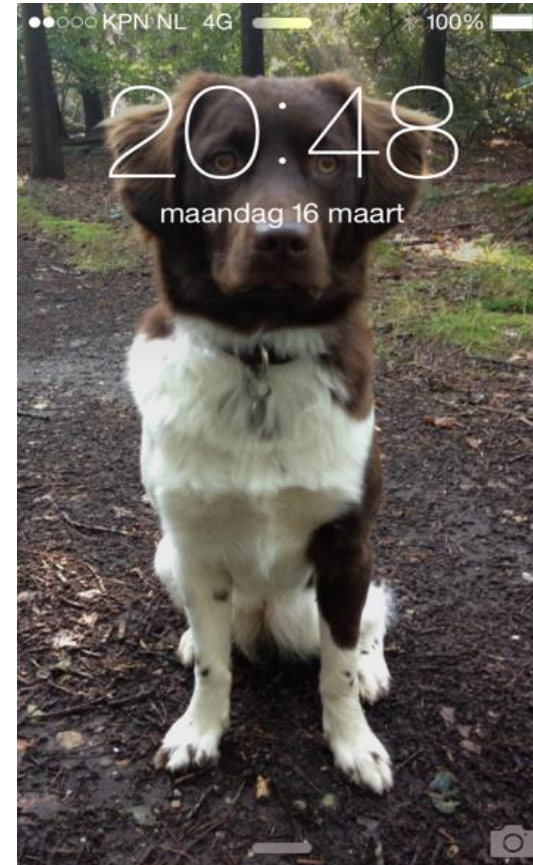
Regisseer je dagelijkse
regelmaat



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 upwards and to the right. He is wearing a dark suit jacket. An orange rounded rectangle is overlaid on the right side of his face.

Richard Bottram

Hou vast aan je ambitie



500 marathons in 1,5 jaar!



Benut mentale triggers voor verbinding



Start vanuit je ambitie

Vertel wat je ambitie is

Vraag naar gouden tip HOE te realiseren

Verder op zoek naar meer gouden tips



Start straks vanuit de ambitie werkgever

Vraag naar ambitie werkgever

Vertel hoe jij een bijdrage kunt leveren

Verleid tot afspraak op later moment



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





*Veel succes met
het realiseren van
je ambitie*