



Informatie op zich kan zelden een gewoonte of gedrag veranderen. Het kan ons wel enthousiasmeren, wapenen om beslissingen te nemen of ons helpen om het gedrag goed uit te voeren. Informatie, verheldering en kennis zijn niet leidend, wel ondersteunend.

Geef gebalde richtlijnen:

- Geef je informatie zo **eenvoudig** mogelijk.
- Geef je informatie **zoveel mogelijk structuur**.
- Maak je informatie zo **concreet** mogelijk.
- Maak je informatie zo **aantrekkelijk** mogelijk.
- Kies voor de **meest persoonlijke informatie**.
- Kies voor de **meest efficiënte informatie**.

Enlighten

“Wow, nu ik dit weet, kan en wil ik het ook.”

Hoe zorgen we ervoor dat mensen het gedrag makkelijk kunnen stellen?

Resultaat = informatie die enthousiasmeert en ondersteunt.



Checklist Wapen met inzicht

1. Maak het eenvoudig:

- Doe de oma-test.
- Doe de Einstein-test.
- Gebruik klare taal.

2. Geef structuur:

- Structureer met:
 - volgorde
 - *advance organizers*
 - oorzaak-gevolg-ketens
 - *storytelling*
 - chunking
 - hiërarchie
 - oprolbare teksten
 - consistentie
- Geef visuele geheugensteuntjes.
- Werk keuzestress tegen met beslissingsbomen.

3. Maak het concreet:

- Beschrijf concrete verwachtingen.
- Geef concrete voorbeelden.
- Verhelder cijfers, geef referentiepunten.

4. Maak het aantrekkelijk voor je doelgroep:

- Laat ze stilstaan bij je informatie:
 - Trek aandacht...
 - ... binnen de stroom die al aandacht geniet.
- Als je gekend bent: wees herkenbaar.
- Mik op *stopping power*, het pauze-effect.
- Hou ze geboeid vast.
- Zorg ervoor dat ze het onthouden.



5. Maak het persoonlijk:

- Verbind je info met hun leefwereld:
 - Vertel levendige verhalen.
 - *Don't fake it.*
- Verbind je info met hun inzichten:
 - Bied alternatieven voor mythes, herhaal ze niet (ook niet als negatie).

6. Hou het efficiënt.

- Beperkt de informatie.
- Doseer de informatie:
 - Trek de aandacht bij het motiveren en geef zin.
 - Geef relevante info bij het maken van voornemens:
 - accentueer relevante karakteristieken
 - groepeer de mogelijkheden
 - vereenvoudig het vergelijken
 - maak effecten zichtbaar
 - zet de argumenten op een rij
- Bied een reminder bij het kiezen.
- Bied feedback bij het stellen van het gedrag.

