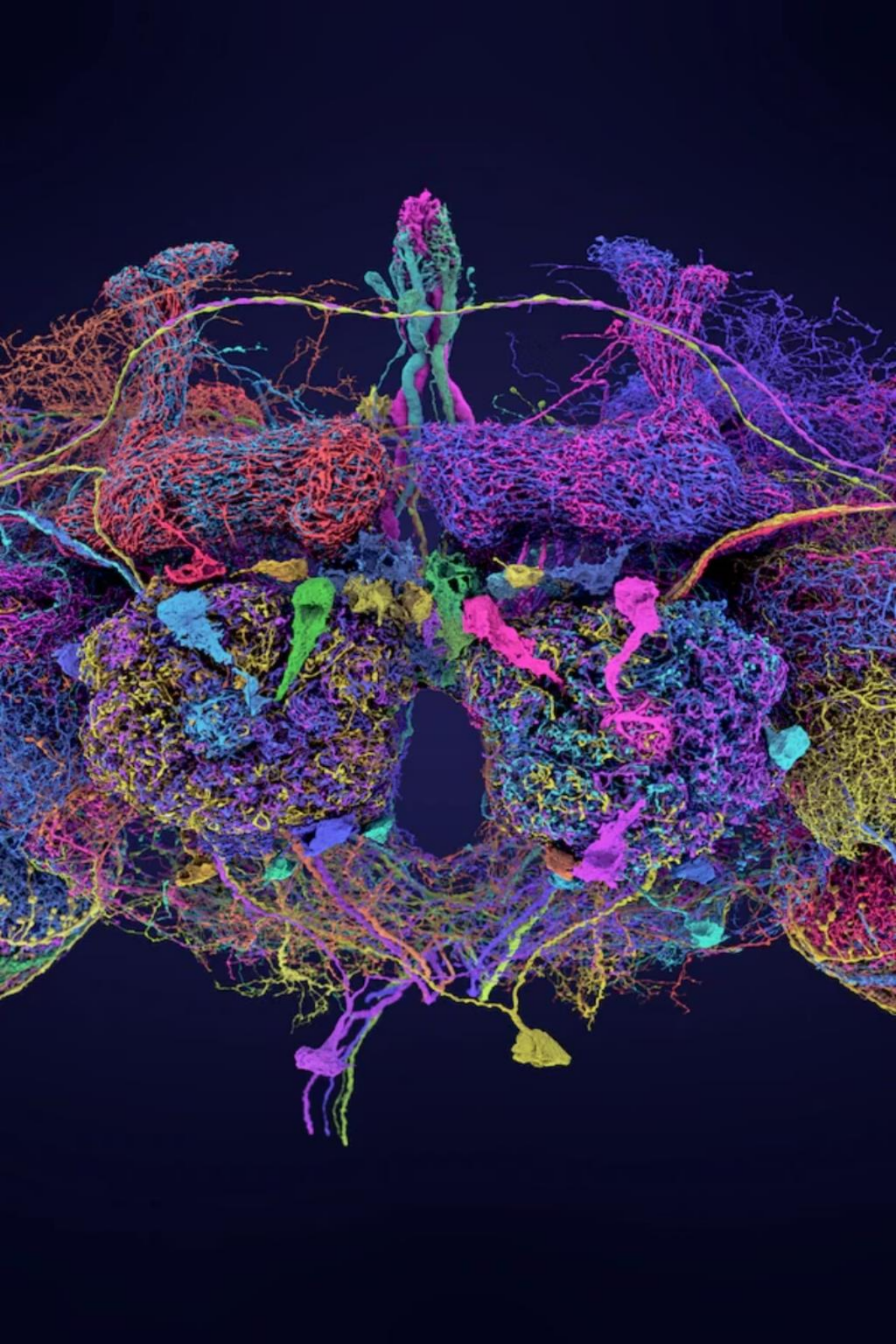




Nudging to nobility: een subtiel zetje in de goede richting

Over de kracht van kleine duwtjes die gedrag veranderen.

Door Vanessa Kirunda en Doesjka Nijdeken

Afbeelding: het brein van een bromvlieg gevisualiseerd met fluorescentiemicroscopie.



Voorkennis activeren: Wat weet jij al over nudging?

Betekenis

Wat betekent '**nudging**' volgens jou?

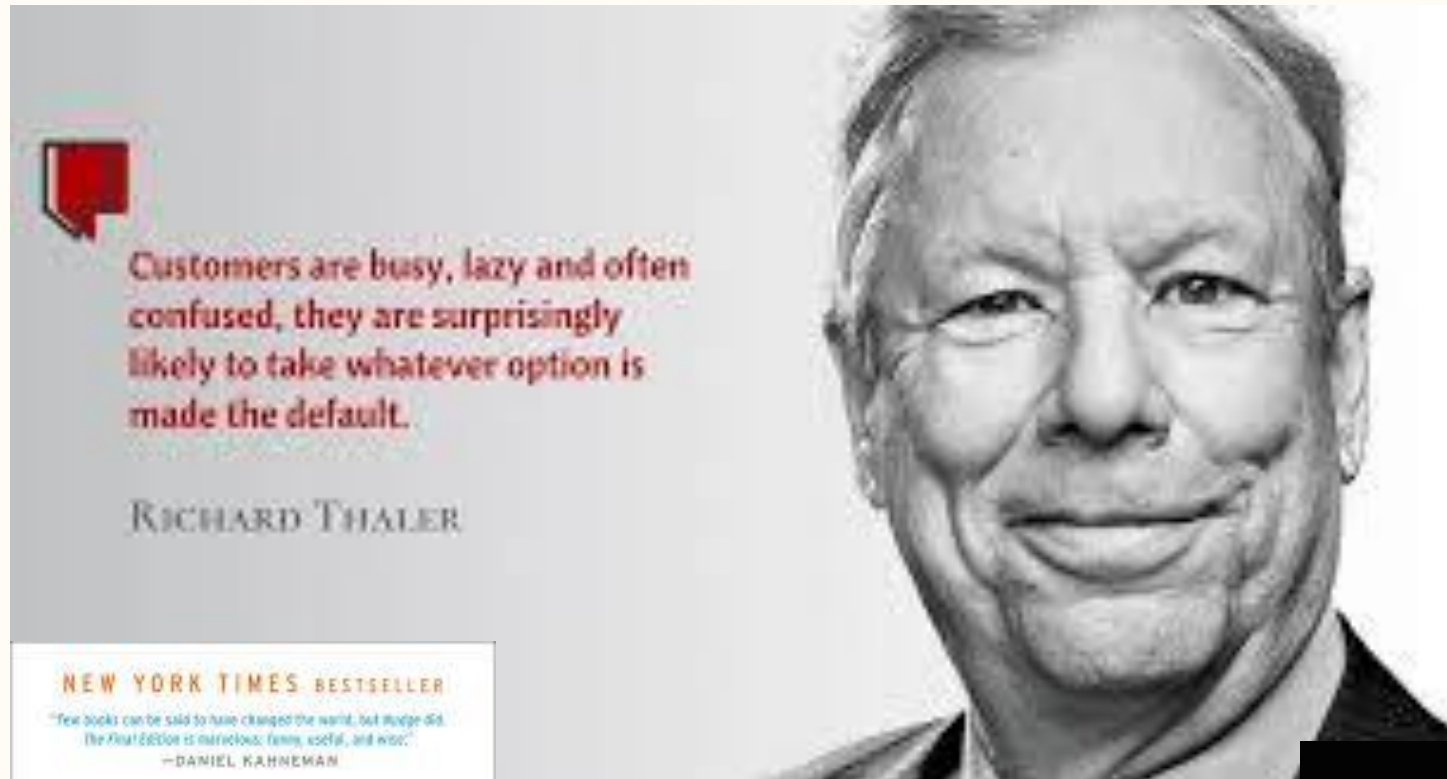
Herkenning

Kun je een **voorbeeld** noemen van onbewuste beïnvloeding in het dagelijks leven?

Gedragpsychologie

Waarom denk je dat mensen soms **verkeerde keuzes** maken? Wat beïnvloedt besluitvorming?

Wat is nudging?



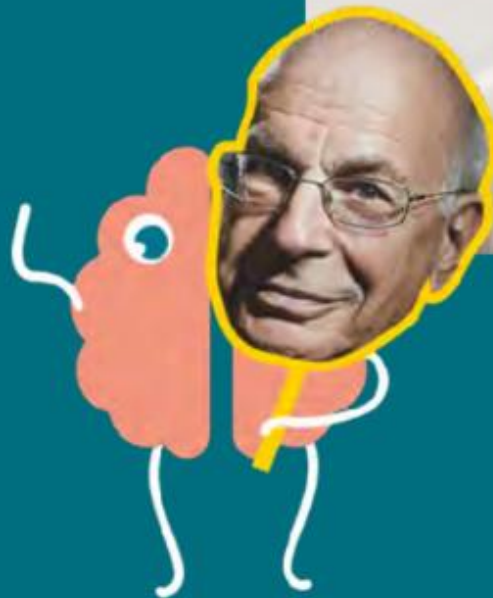
Nudging betekent letterlijk '**duwtjes geven**' – kleine interventies die gedrag beïnvloeden zonder dwang of beperkingen. Het gaat om **slimme keuzearchitectuur** waarbij mensen volledig vrij blijven in hun beslissingen.

- Nudging is dus niet: framing of manipulatie
- Nudging is dus: positief en natuurlijk gedrag



*“Nadenken is voor
mensen wat zwemmen
is voor katten.
Ze kunnen het wel, maar
doen het liever niet.”*

Daniel Kahneman

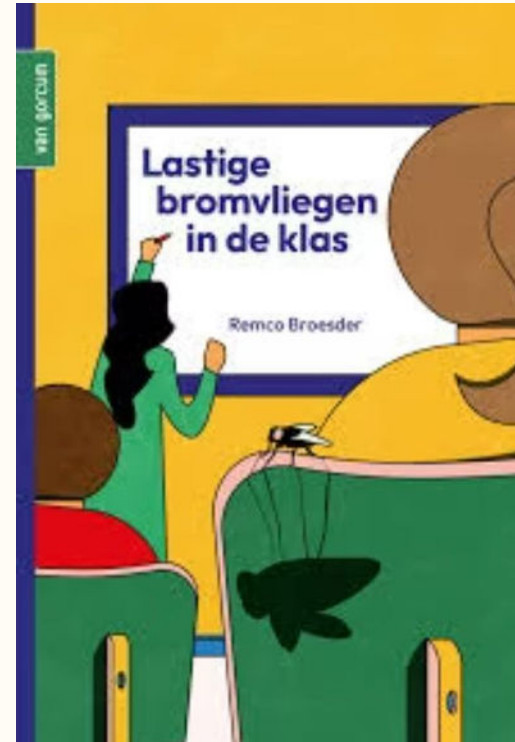


Waar halen wij onze inspiratie vandaan?



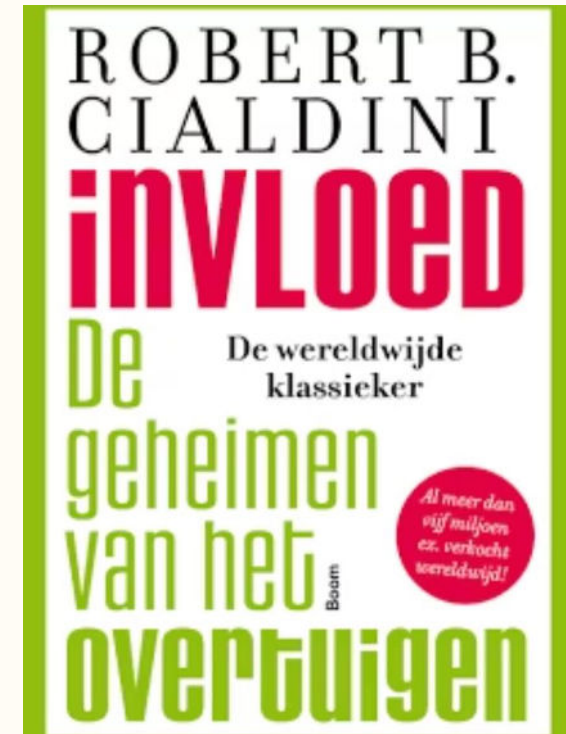
Boek: Het bromvlieg-effect

Geschreven door gedragswetenschapper Eva van den Broek en reclamemarketeer Tim den Heijer.



Boek: Lastige bromvliegen in de klas

Geschreven door docent, schoolopleider en trainer/coach Remco Broesder.

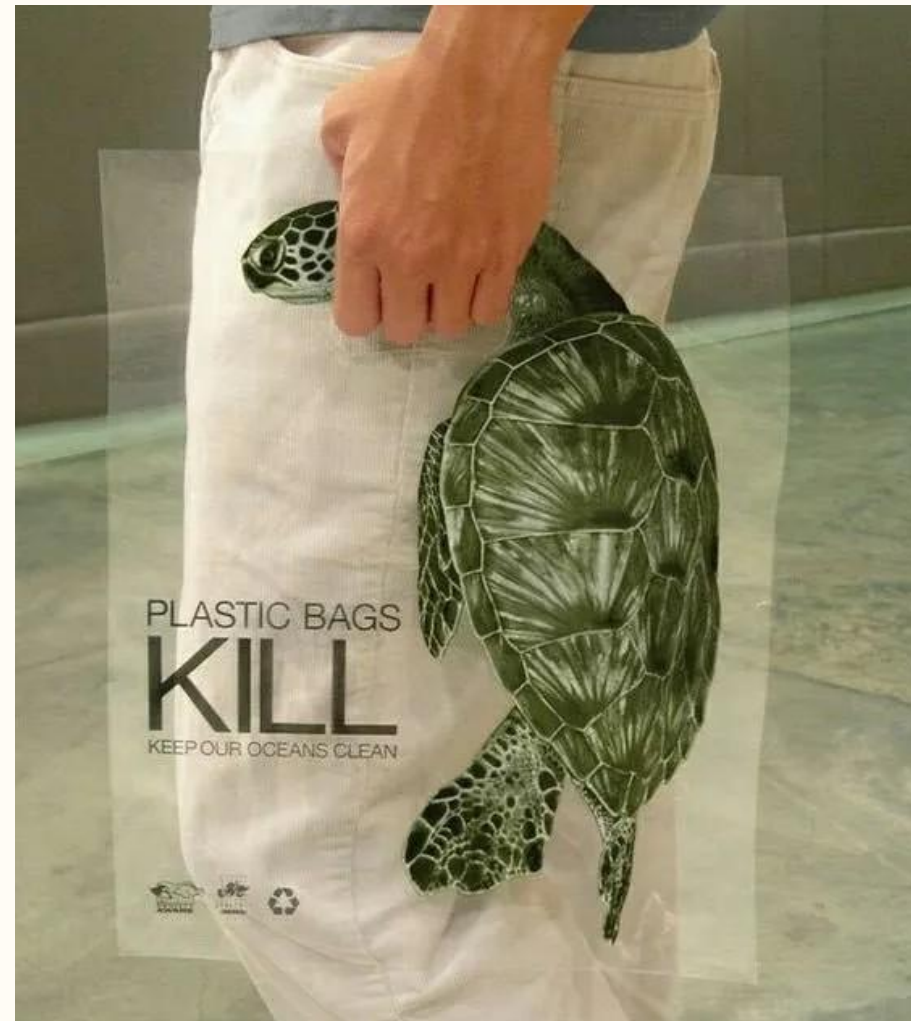
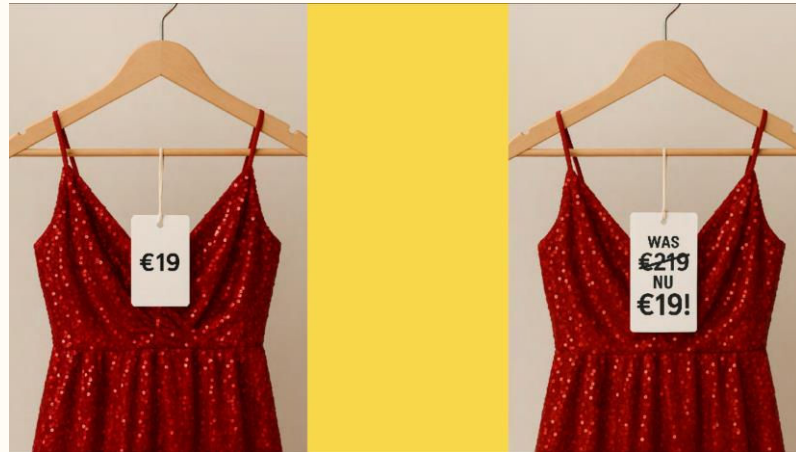


Boek: Invloed

Geschreven door psycholoog en overtuigingsexpert Robert Cialdini.



Een aantal voorbeelden:



Wat beweegt ons brein (niet)?

Ons brein is verrassend complex, maar ook verrassend voorspelbaar.

Begrijpen hoe het brein werkt, helpt ons beter te 'nudgen'.

Langzaam systeem

- **kleiner dan je zelf denkt**

- rationeel
- kritisch
- weloverwogen
- bewust
- logisch
- kost inspanning

Snel systeem

- **zit vol met shortcuts**

- 'oerbrein'
- intuïtie en instinct
- lui!
- nieuwsgierig
- verliesaversie
- risicomijdend
- ongemak = onprettig
- beloning = dopamine



Voorbeelden van nudges in de klas



hier werk je op papier



labjassen netjes ophangen

startopdracht

boekenleggers

En wat ga jij doen?





Bespreken voorbeelden

Observaties delen

Wat viel jullie op aan de gevonden voorbeelden? Welke patronen zien we terugkomen in de gegeven nudges?

Verrassende ontdekkingen

Waren er verrassende of minder bekende nudges? Welke voorbeelden kenden jullie nog niet als bewuste beïnvloeding?

Bewustwording

Hoe voelde het om over deze nudges na te denken? Verandert het je perspectief?





Activiteit 1:

Benoem het gewenste gedrag



Individuele opdracht (2 minuten)

Bedenk eerst voor jezelf welk leerlinggedrag je graag zou willen veranderen.



Bespreek per tafel (10 minuten)

Welke actie is gewenst door de leerling? Probeer uit: is dit zó concreet dat je het kan tekenen? Zo niet: (samen) verder denken! Hoe kan je meten of het beter gaat?

Bespreken activiteit 1

Wat beweegt ons brein (niet)?

Ons brein is verrassend complex, maar ook verrassend voorspelbaar.

Begrijpen hoe het brein werkt, helpt ons beter te 'nudgen'.

Langzaam systeem

- **kleiner dan je zelf denkt**

- rationeel
- kritisch
- weloverwogen
- bewust
- logisch
- kost inspanning

Snel systeem

- **zit vol met shortcuts**

- 'oerbrein'
- intuïtie en instinct
- lui!
- nieuwsgierig
- verliesaversie
- risicomijdend
- ongemak = onprettig
- beloning = dopamine



Wat beweegt een leerling (niet)?

doe ik anders nooit

is niet voor mij

dat doen mensen zoals ik niet

durf 't niet

te veel te kiezen

niet durven kiezen (FOBO)

weet 't niet / snap 't niet / ken 't niet

niemand anders doet het (zichtbaar)

niet belangrijk

kan 't al / snap 't wel / heb ik niet nodig

klasgenoten keuren het af

anderen doen/hebben het ook (FOMO)

Wat beweegt een leerling (wel)?

Zelfbedrog: dit kan ik!

Sociaal: de anderen doen het ook

Luiheid: waarom moeilijk doen als het makkelijk kan (de lat zo hoog leggen dat leerlingen er onderdoor lopen)

Aantrekkelijk: herhaling herhaling herhaling, iets doen dat niet mag, iets met kleur en opvallendheid, de docent verbeteren (keuze-architectuur)

Nieuwsgierig: opvallende zaken trekken de aandacht. Verrassend, maar vertrouwd

Autoriteit: iemand in een witte jas ‘zal wel gelijk hebben’

Wederkerigheid: jij doet iets voor mij, dus ik doe iets voor jou

Ongemak: het is vervelend om het niet te doen

Schaarste: dit wil ik niet missen

Hier en nu

wortels en stokken

"komt wel goed" Fresh Start Effect (na toets frisse start)

"op de toets doe ik het wel" Implementatie Intentie (schrijf je voornemen op)

"morgen is mijn huiswerk af" Temptation Bundling (als ik mijn huiswerk maak, eet ik chips)

de pijn van mogelijk verlies (begin met 10 voor huiswerk, houd die: angst om iets mis te lopen)

laten zien dat anderen het WEL doen

endowed progress (streaks bijhouden, voortgangsbalkjes enz)

Affect Heuristic: blijde leerlingen doen eerder wat je wilt



Activiteit 2: Ontwerp je eigen nudge



Kies een uitdaging

Kies er eentje aan de tafel: wat is het einddoel dat je wilt bereiken in de klas? Bijvoorbeeld: alle leerlingen doen actief mee, er breekt geen glaswerk bij practicum, iedereen heeft zijn boek open / schrift bij zich, ...



Bedenk stappen

Wat is de kleinste eerste stap op weg naar de uitdaging? Bijvoorbeeld je vinger opsteken, stilstaan tijdens practicum, een blaadje en een pen regelen, je boek uit je tas pakken...En wat volgt dan?



Wat houdt ze tegen?

Is het moeilijk, is het inspannend, overschatten ze zichzelf...



Nudge!

Hoe neem je de belemmeringen weg? Maak het makkelijk, kleine stapjes, beloning, overzichtelijk enz...

Hoe kun jij bromvliegtaal het beste gebruiken? Met deze tips!

- **Gebruik de gebiedende wijs**
(je brein hoeft minder na te denken over de boodschap: bijv. 'Pak boek!')
- **Begin de les of een opdracht met een vraag**
(de nieuwsgierigheid wordt geprikkeld)
- **Spreek in de 'je'-, 'jij'- en 'wij' vorm**
(goed voor het persoonlijk aanspreken en het groepsgevoel)
- **Gebruik - waar het kan - de taal van je doelgroep (mits het niet *awkward* is :-)**
(zo kom je in de in-groep in plaats van out-groep)
- **Schrijf zoveel in concrete taal en zo mogelijk op B1 niveau**
(dit kost het brein het minst energie om te lezen (ja, ook voor hoogopgeleiden))
- **Maak de belangrijkste begrippen in je tekst *vetgedrukt***
(‘anders zijn’ trekt de aandacht van ons brein)
- **Herhaal, herhaal, herhaal**
(een boodschap blijft pas in het brein hangen als deze 7x is gehoord)
- **Gebruik verliesaversie**
(het is erger om iets te verliezen, dan om iets te winnen)
- **Gebruik metaforen, beeldspraak en verhalen (dus niet alleen de feiten)**
(ons brein let meer op de verpakking, dan op de inhoud)
- **Geef een reden waarom je iets vraagt**
(de reden zelf hoeft geen hout te snijden, het brein gaat al akkoord bij het woordje ‘want’ of ‘omdat’)
- **Noem iets een ‘effect’, dan heeft het meteen effect :-)**



Sludge



- niet
- fout voorbeeld
- poster
- sensory overkill

Activiteit 3: nudges bijstellen



Bespreek je nudge met nieuw iemand

Bespreek je nudge. Neem eventueel nieuwe info mee naar je oorspronkelijke groep.



Stel je nudge bij

Houd het simpel, praktisch en menselijk. Let op sludge.



Maak een pitch

Bereid een korte presentatie voor: wat is de nudge, hoe werkt het precies, en welk gedrag wil je beïnvloeden? Overtuig de anderen!

Tijd: 15 minuten | **Output:** Korte pitch met visuele ondersteuning (tekening of schema)

“Grote problemen hebben soms maar kleine oplossingen nodig.”

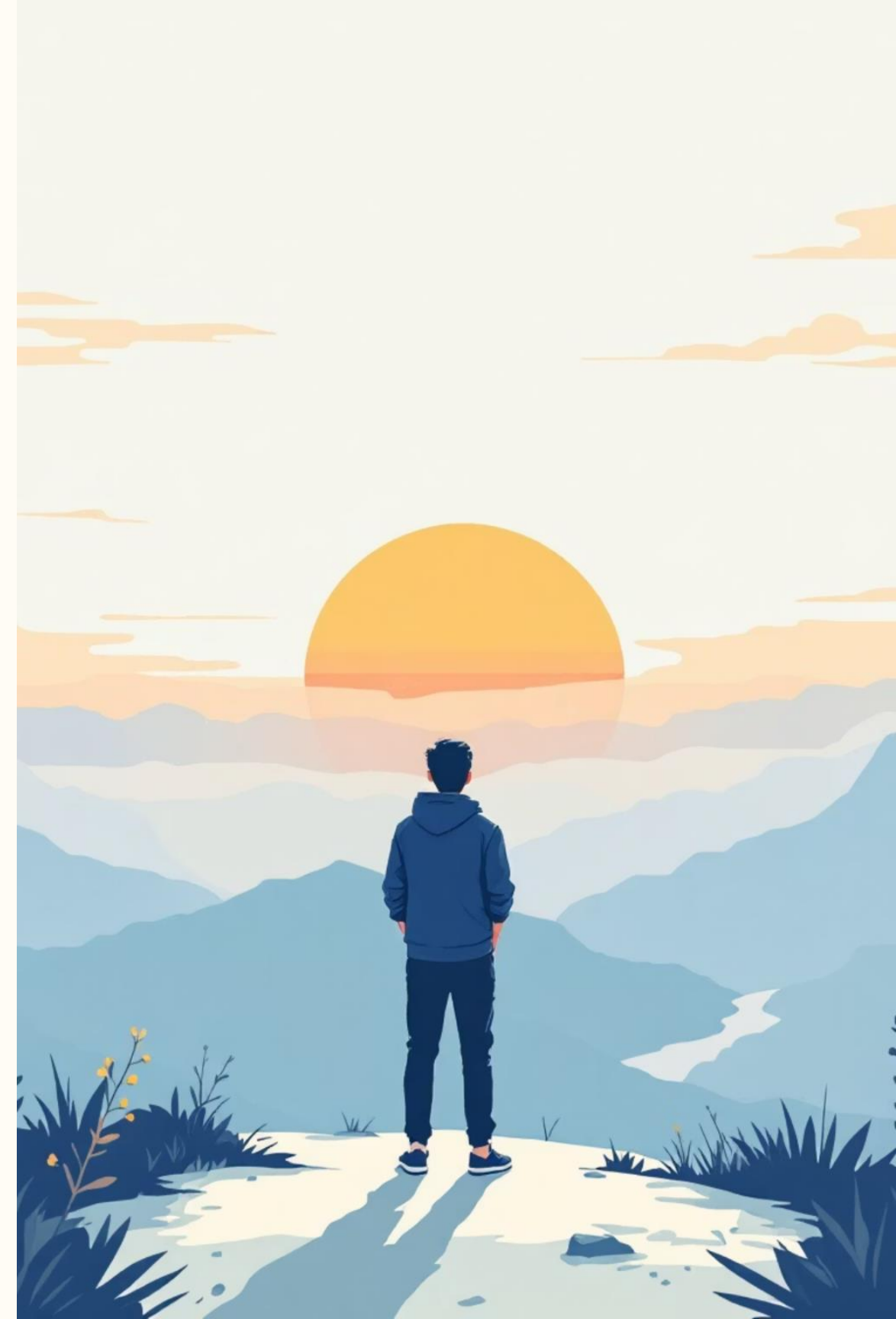
Samenvatting en

Kracht van subtiliteit

Nudging is een krachtig, subtiel instrument om gedrag te sturen zonder mensen hun keuzevrijheid af te nemen. Kleine veranderingen, grote impact.

Jouw rol hierin

Bewust worden van nudges om je heen én zelf slimme, respectvolle nudges ontwerpen. Je hebt nu de kennis om positieve verandering te creëren.



Vragen & Reflectie

Persoonlijke inzichten

Welke inzichten neem je mee over nudging? Wat heeft je het meest verrast tijdens deze sessie?

Toepassing in de praktijk

Hoe ga jij nudging toepassen in jouw werk of dagelijks leven? Waar zie je kansen om positief gedrag te stimuleren?

Bedankt voor
jullie actieve
deelname! 

