

WAT?

Tijdens een interventie/coaching ingaan op de persoonlijke situatie en behoeften en kansen geven om vragen te stellen.

VOORBEELD

Een beweegcoach komt met creatieve oplossingen op het moment dat de cliënt aangeeft dat die als alleenstaande ouder weinig tijd heeft en de voorgestelde routine niet realistisch is.

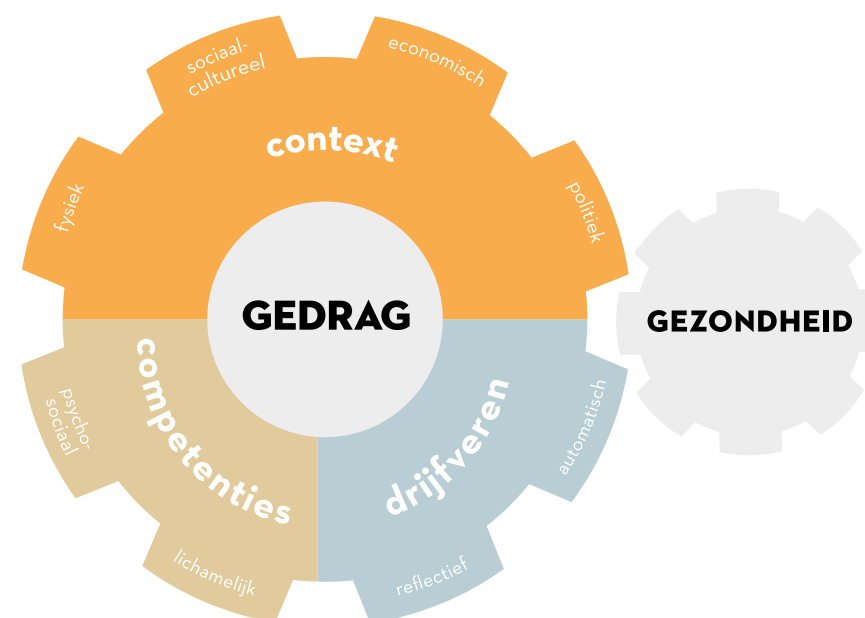
Binnen een campagne over mentaal welbevinden wordt een infolijn opgericht waar mensen persoonlijke vragen kunnen stellen over hun ervaring en omgang met stress (bv. over de effectiviteit van verschillende oefeningen/copingstrategieën).

SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

reflectieve **drijfveren**

Individualisatie houdt rekening met het feit dat elke persoon een unieke set van drempels en hefboomen voor gedragsverandering heeft.

Door een interventie aan te passen naargelang de persoonlijke situatie kan je reflectieve drijfveren op een positieve manier beïnvloeden. Mensen voelen zich beter begrepen en persoonlijke verandering wordt realistischer. Daardoor verhoogt hun **eigen-effectiviteit**, **attitudes**, **uitkomstverwachting** en **risicoperceptie**.



WANNEER WERKT HET?

De geboden ondersteuning is gebaseerd op de individuele situatie van de persoon, benadrukt persoonlijke hefboomen en biedt oplossingen voor persoonlijke drempels voor gedragsverandering.

Bv. Een diëtist merkt op dat het iemands eetgedrag sterk wordt beïnvloed door emotionele uitdagingen en raadt aan om het voedingsadvies te combineren met psychotherapie.