

WAT?

Een intentie tot engagement aangaan om gezond gedrag uit te voeren en dit aan anderen (publiekelijk) bekend maken.

VOORBEELD

Je gaat komende maandag meer fruit eten en minder taart en snoep en vertelt dit aan enkele collega's.

Je organiseert een campagne waarbij mensen openbaar kunnen beloven dat ze een maand lang geen alcohol zullen drinken en dit kunnen delen op sociale media.

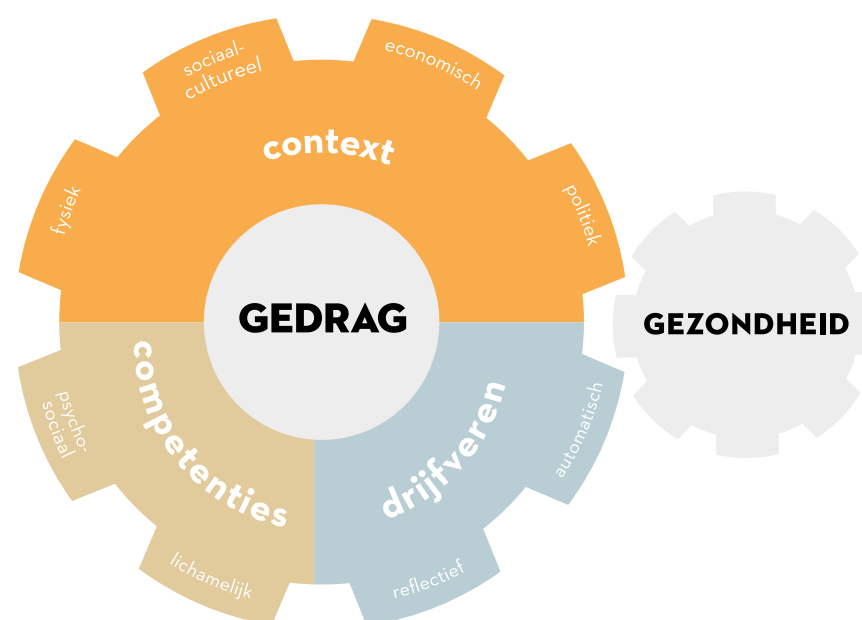
SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

sociaal-culturele context **reflectieve drijfveren**

Door een publiek engagement aan te gaan, stel je ook voor jezelf een duidelijk **gedragsdoel**, vanuit een **intentie** tot gedragsverandering (of –behoud).

Mogelijks eigen je jezelf, via je publiek engagement, bepaalde **identiteitskenmerken** toe (vb. vegetariër, niet-roker), wat je langdurige motivatie verder kan versterken.

Door een engagement aan te gaan en dit publiek te maken, mobiliseer je je omgeving om **sociale steun** te verlenen of **sociale controle** uit te oefenen bij je gedragsverandering.



WANNEER WERKT HET?

Meest effectief wanneer het publiekelijk aangekondigd wordt (voor een groep).

Indien je veel waarde hecht aan je publieke status of de mening van anderen, is de kans groter dat deze techniek zal werken: je zal meer doorzetten om je doel te behalen & je niet publiekelijk wil falen. Verder is het ook belangrijk dat je het aan de juiste persoon vertelt: indien de persoon een hogere status heeft dan jou, of een vriend is van je wil je geen gezichtsverlies lijden.