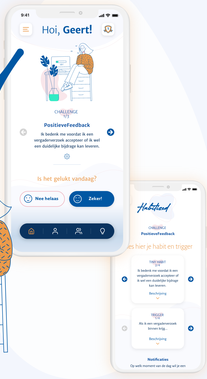
Habitized

Small steps big impact

Met de app Habitized word ik, als lid van een team, gestimuleerd en ondersteund bij het inslijten van nieuw gedrag dat past bij de toekomstvisie van mijn team of organisatie, zodat ons team zich duurzaam blijft verbeteren.



Habitized helpt jou om gedragsverandering in jouw teams te realiseren.

Gedrag is voor veel mensen het moeilijkst om te veranderen. Men heeft er namelijk jaren over gedaan om allerlei patronen in te slijten, dus hoe leer je jezelf nieuw gedrag aan?

Als bedrijf of organisatie is gedrag- en cultuurverandering soms noodzakelijk om ambities te realiseren. Bijvoorbeeld bij het behalen van nieuwe targets, waarbij het essentieel is dat mensen eigenaarschap nemen. En zich niet langer verschuilen achter verouderde werkwijzes en procedures.

Cultuur gaat ook over hoe mensen met elkaar samenwerken. Over het creëren van een veilige omgeving waarbij het maken van fouten niet meer taboe is. En over een gezonde balans tussen werk en privé.

Allemaal doelen die nauwelijks te realiseren zijn met een incidentele sessie op de heir of met grote 3-jaren plannen. Want die werken soms niet meer. Hoe belangrijk ze ook zijn. Omdat deze komen en gaan zoals de seizoenen. En als medewerkers die al te vaak zijn bestookt met grote plannen 'verandermoe' zijn geworden.

Cultuur is democratisch, het is van iedereen. Het draait uiteindelijk om mensen. Zij bepalen namelijk het verschil tussen succes en falen.
En ze zijn vaak intrinsiek gemotiveerd om te 'werken' aan hun gedrag. Want ze voelen dagelijks waar het schuurt.

De Tiny Habits methode

Met behulp van de Tiny Habitsmethode van B.J. Fogg helpen we teams hun gedrag effectief en duurzaam te veranderen. We halen frustratie weg door de lat lager te leggen. We maken gewenst gedrag concreet, koppelen het aan dagelijkse prikkels en evalueren de gedragsverandering in het team.

Gedrag = Motivatie & Vermogen & Prikkel

Oefen het nieuwe gewenste gedrag voor een langere periode, bijvoorbeeld 30 dagen. En vier het succes na het uitoefenen van het nieuwe gedrag! En dat sluit aan bij Fogg's tweede basisprincipe "Help mensen om zich succesvol te voelen.". Want uiteindelijk gaat het niet om die kleine nieuwe gedragingen, maar door deze te vergroten en zo de grote doelen te verwezenlijken.

En dat is mogelijk want "veranderen is een vaardigheid, geen mysterie."

Wat krijg je dan?

Habitized is een programma dat je doorloopt in teamverband. Het bestaat uit de volgende stappen:

Gewoontes

In dit programma brengen we allereerst met de klant en de doelgroep in kaart; welke verandering wil het team of de organisatie realiseren en welke gedragingen (gewoontes) horen daarbij?

Feedback

Na een tijdje stimuleert de app de medewerkers om ervaringen en tips te delen.

Prikkels

We formuleren vervolgens 'prikkels' en gewoontes waarmee de medewerker en de teamleden gedurende een aantal weken aan de slag gaan in een zogenaamde challenge.

Flexibiliteit

Flexibiliteit is een ontwerpprincipe geweest bij het ontwerp van deze app. Teams zijn bijvoorbeeld vrij om de duur, inhoud en de samenstelling van het team te bepalen. Dit is mogelijk met een laagdrempelig CMS dat daarnaast ook veel inzicht geeft in de voortgang van het team.

Evaluatie

Samen met de klant en de doelgroep bepalen we in die evaluatie in hoeverre de gekozen 'prikkels' en gewoontes effectief zijn geweest en hoe de volgende stap zal zijn.

Duur

Elke dag kunnen medewerkers in de app bijhouden hoe het gaat. De app houdt standaard rekening met vrije dagen om zo de resultaten zo betrouwbaar en relevant mogelijk te laten zijn.

Prestaties

De app toont visueel hoe de individuele medewerker als het gehele team presteert. En op basis hiervan kunnen medewerkers in individueel- of teamverband badges verdienen voor hun gedrag. Deze overzichten geeft waardevolle input voor een afsluitende team evaluatie of intervisie.

Habitized in jouw organisatie ?

We begeleiden je organisatie en teams bij het bepalen van doelen en bijbehorende tiny habits. Bright Alley's Habitized wordt gevuld met deze challenges en de teams gaan aan de slag. Samen evalueren we de gemaakte stappen en creëren nieuwe habits.

Ervaar zelf de kracht van Habitized.

Proberen? Neem contact met ons op.

Eefje Albers, 06-12719515 I Herculesplein 80 3584 AA UTRECHT