



MOTIVATIE



Hoe volhouden – Hoe beginnen – Motivatie hoog houden

Matthias Franchoo

- Master physical education (KUL 2004)
- Springbok Coaching
- Lifestyle coach: movement, energy, food, healthy habits, sleep,...
- Intermittent Living coach (KPNI 2020)
- ICF Coach (2021)
- Exercise physiologist



Inhoud

1. Small habits
2. Motivatie
3. Change
4. Why
5. Obstacles
6. Opportunities
7. Plan van aanpak
8. Let's GO



Aanwezigheid

scan



Keuze

Keuze 1: maand / starten met 1 cent en elke dag verdubbelen

$0,01 \rightarrow 0,02 \rightarrow 0,04$ enz...

Keuze 2: starten met 1000 € en elke dag 1.000 € voor 31 dagen

$1000 + 1000 + 1000 = \dots$

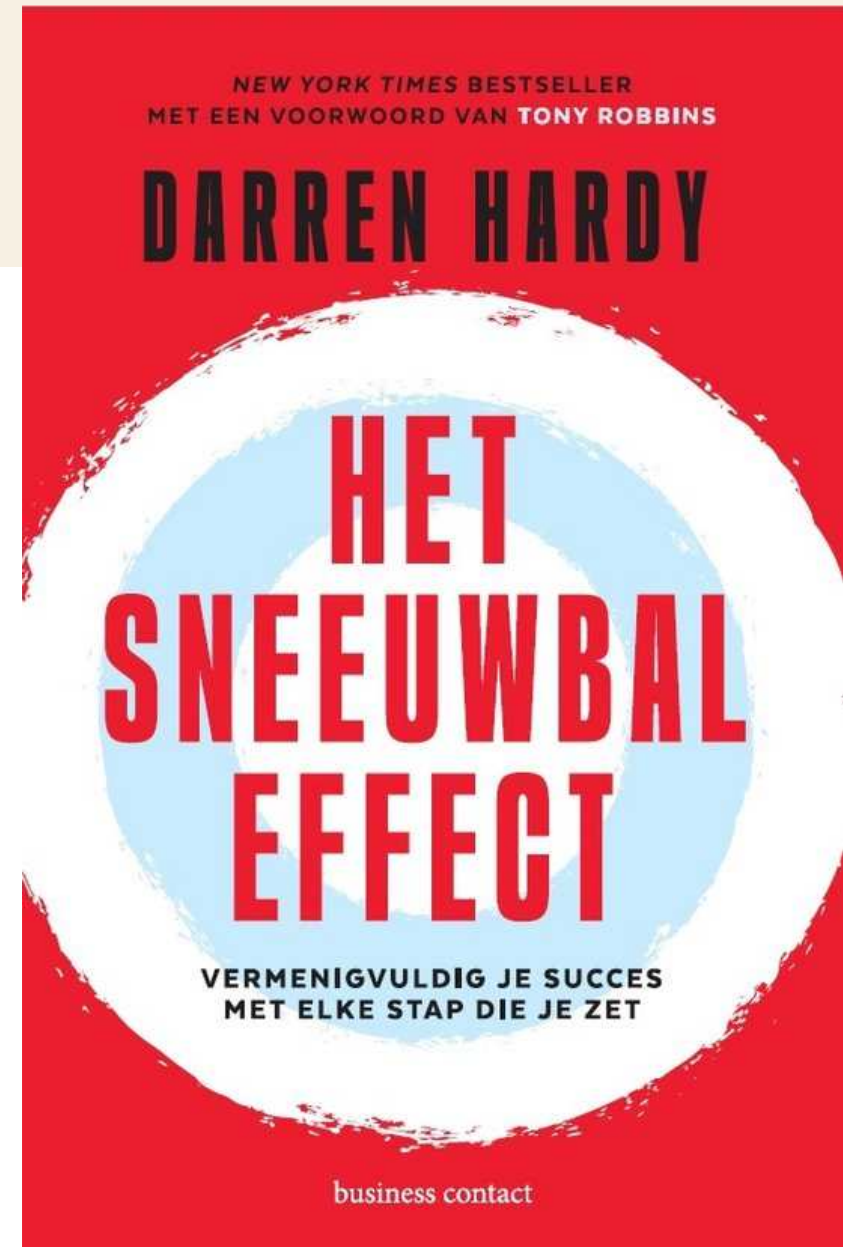


Small habits

Keuze 1: 10 miljoen

Keuze 2: 31.000 €

1	€ 0,01
2	€ 0,02
3	€ 0,04
4	€ 0,08
5	€ 0,16
6	€ 0,32
7	€ 0,64
8	€ 1,28
9	€ 2,56
10	€ 5,12
11	€ 10,24
12	€ 20,48
13	€ 40,96
14	€ 82
15	€ 164
16	€ 328
17	€ 655
18	€ 1 311
19	€ 2 621
20	€ 5 243
21	€ 10 486
22	€ 20 972
23	€ 41 943
24	€ 83 886
25	€ 167 772
26	€ 335 544
27	€ 671 089
28	€ 1 342 177
29	€ 2 684 355
30	€ 5 368 709
31	€ 10 737 418

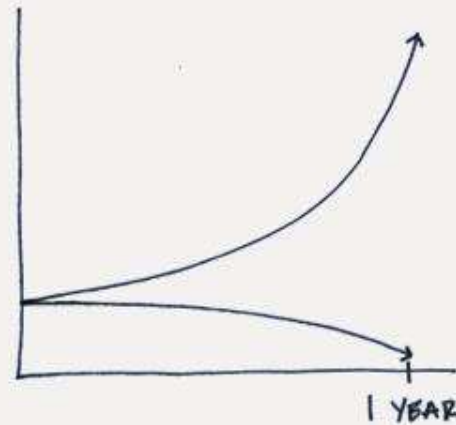


Atomic habits

THE POWER OF TINY GAINS

1% BETTER EVERYDAY $1.01^{365} = 37.78$

1% WORSE EVERYDAY $0.99^{365} = 0.03$



Sneeuwbal-effect

- ✓ Haalbaar en realistisch starten
- ✓ Zie het niet te groots !

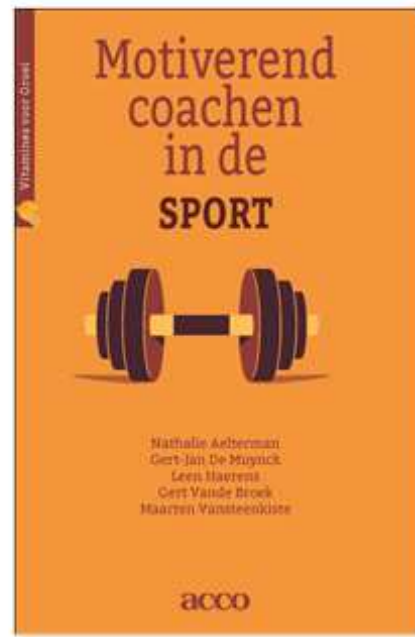


Gezonde levensstijl



Mo(e)tivatie – M coachen in de sport !


- ✓ Moetivatie
- ✓ Motivatie



[Inhoudsopgave](#)

Motiverend coachen in de sport

Door [Nathalie Aelterman](#), [Gert-Jan De Muynck](#), [Leen Haerens](#), [Gert Vande Broek](#), [Maarten Vansteenkiste](#)

 Boek

Kinderen zijn van nature actief. Ze scheppen er intens plezier in om te bewegen en in de sportclub zijn ze doorgaans erg leergierig om bij te leren en [Lees meer...](#)

Wat vind jezelf belangrijk ?

- ✓ Intrinsieke motivatie
- ✓ Extrinsieke motivatie
- ✓ Amotivatie

Extrinsieke motivatie versus intrinsieke motivatie

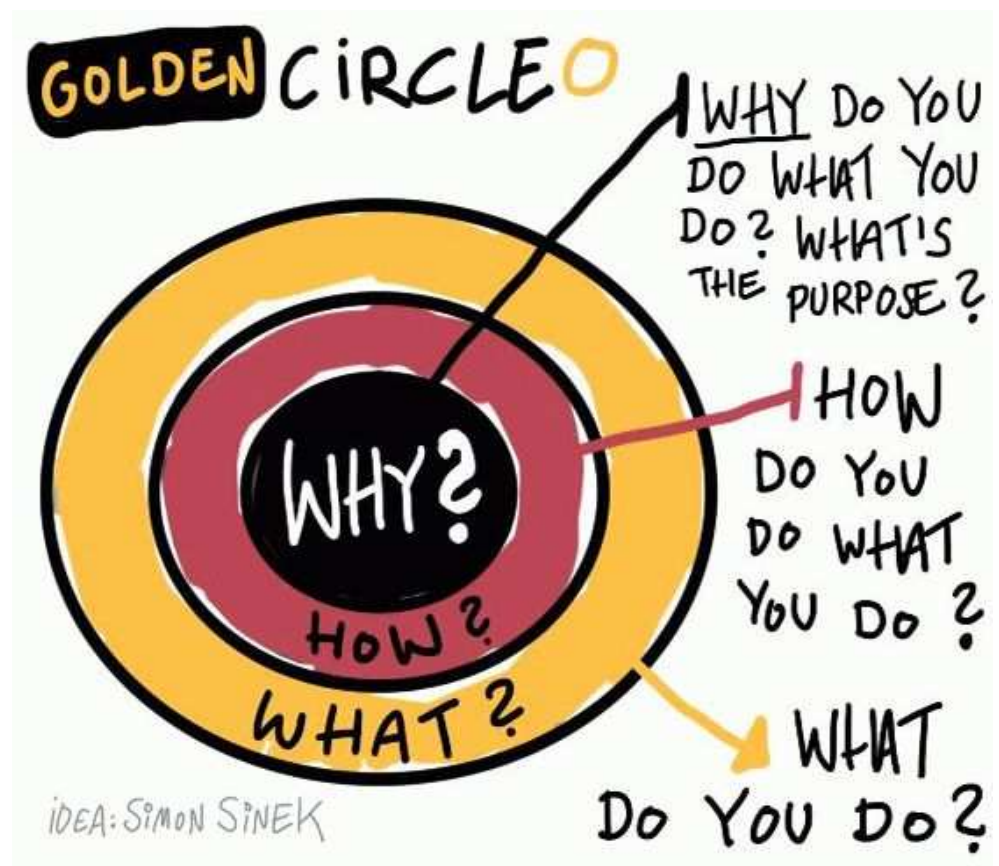


Joechei! IK ❤️ van
hardlopen!

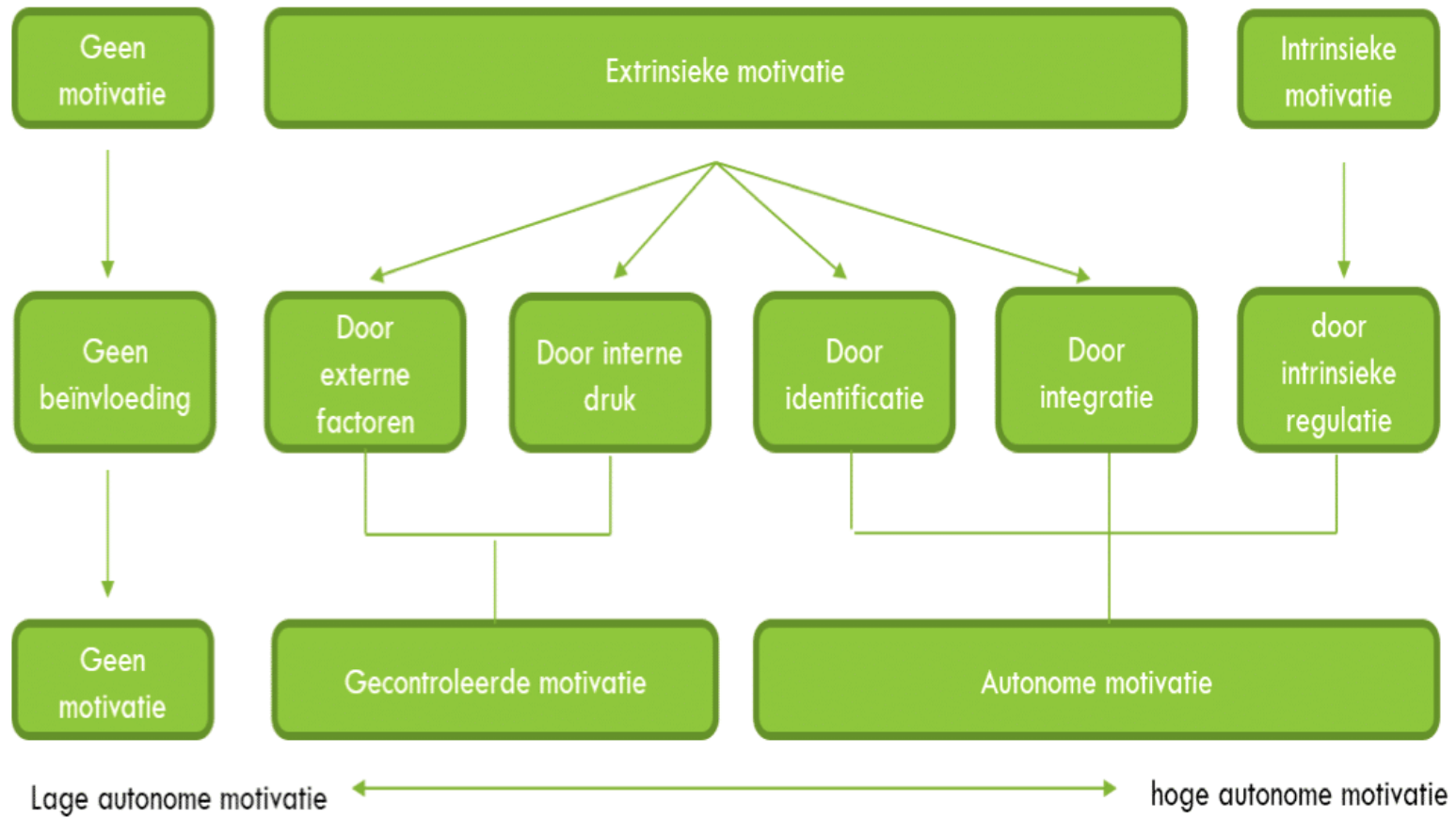


Why – why not?

✓ Waarde ?



Types van motivatie

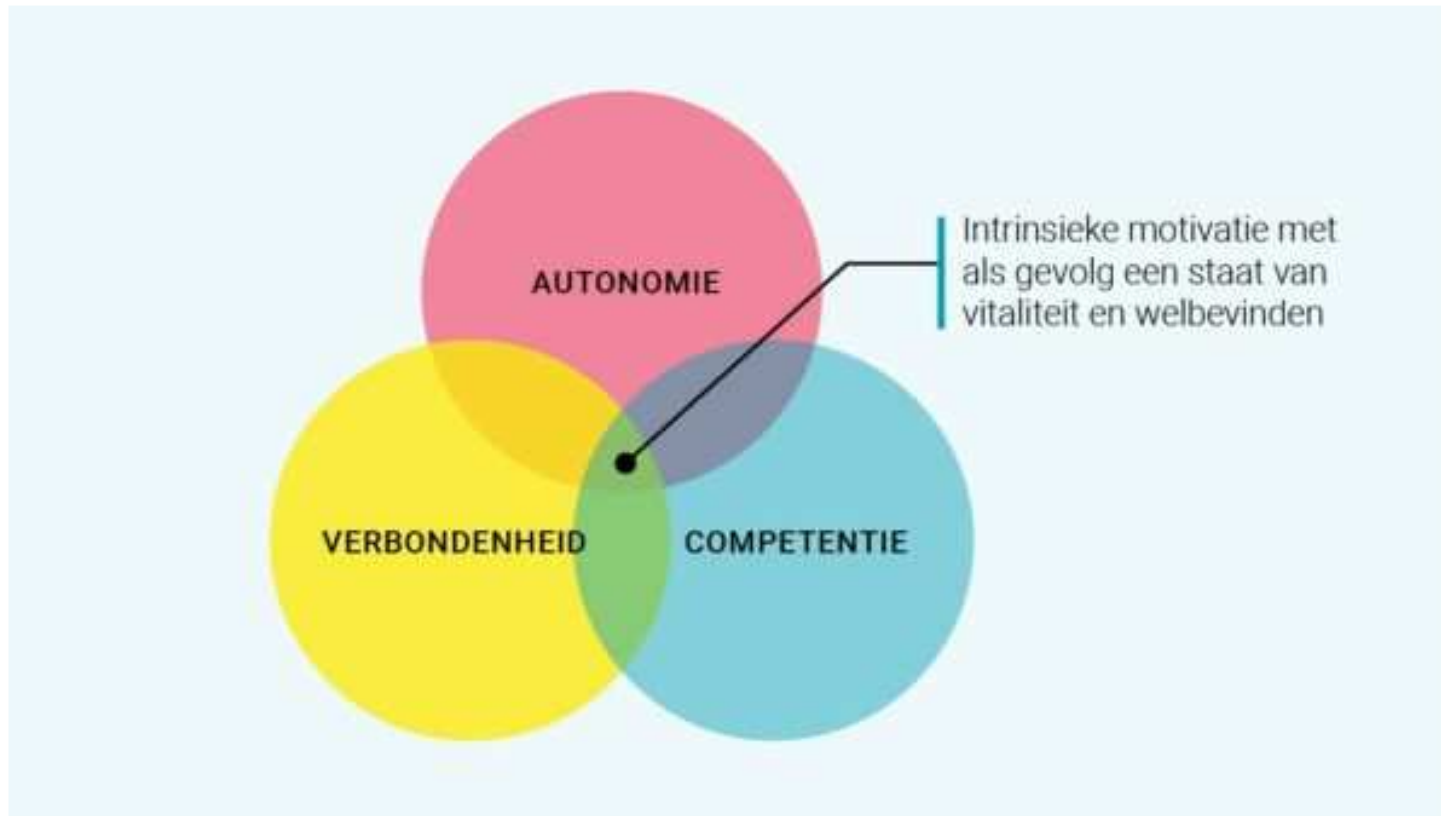


Ondersteunen Motivatie

- ✓ A ✓ Autonomie – vrijheid - keuze
- ✓ B ✓ Binding-verbondenheid-Connectie
- ✓ C ✓ Competentie - bekwaam



ZDT



Breq2

REGULATIE FYSIEKE TRAINING		Niet waar voor mij		Soms waar voor mij		Helemaal waar voor mij
1.	Ik train omdat anderen vinden dat ik dat moet doen	0	1	2	3	4
2.	Ik voel me schuldig als ik niet train	0	1	2	3	4
3.	Ik waardeer de voordelen van trainen	0	1	2	3	4
4.	Ik train omdat ik dat leuk vind	0	1	2	3	4
5.	Ik zie niet in waarom ik zou trainen	0	1	2	3	4
6.	Ik neem deel aan fysieke training omdat mijn vrienden/familie/partner zeggen dat ik dat moet doen	0	1	2	3	4
7.	Ik schaam me wanneer ik een trainingssessie gemist heb	0	1	2	3	4
8.	Ik vind het belangrijk om regelmatig te trainen	0	1	2	3	4
9.	Ik zie niet in waarom ik moeite zou moeten doen om te trainen	0	1	2	3	4
10.	Ik geniet van mijn trainingssessies	0	1	2	3	4



Breq2

REGULATIE FYSIEKE TRAINING		Niet waar voor mij		Soms waar voor mij		Helemaal waar voor mij
11.	Ik train omdat anderen niet blij zullen zijn wanneer ik het niet doe	0	1	2	3	4
12.	Ik zie het nut niet in van fysieke training	0	1	2	3	4
13.	Ik voel me een mislukkeling wanneer ik gedurende een tijdje niet heb getraind	0	1	2	3	4
14.	Ik vind het belangrijk om een inspanning te doen om regelmatig te trainen	0	1	2	3	4
15.	Ik vind trainen een aangename activiteit	0	1	2	3	4
16.	Ik voel dat mijn vrienden/familie/partner mij onder druk zetten om te trainen	0	1	2	3	4
17.	Ik word onrustig als ik niet regelmatig train	0	1	2	3	4
18.	Ik vind plezier en voldoening in fysieke training	0	1	2	3	4
19.	Ik vind dat trainen tijdsverspilling is	0	1	2	3	4

© BREQ-2 (Markland & Tobin, 2004)



Breq2

BREQ-2

Amotivation	5	9	12	19
External regulation	1	6	11	16
Introjected regulation	2	7	13	
Identified regulation	3	8	14	17
Intrinsic regulation	4	10	15	18

Hoge score op AMOTIVATIE:

De patiënt heeft geen enkele motivatie, geen enkele intentie om te bewegen. Dit is het gevolg van het niet waarderen van bewegen, van zich niet competent voelen om te bewegen en/of niet het gevoel hebben dat het gewenste resultaat zal opleveren. De patiënt ziet eerder de mogelijke nadelen dan de voordelen van bewegen.

Hoge score op EXTERNE MOTIVATIE—externe verplichting—moeten

De patiënt vindt bewegen niet zinvol. Hij/zij beweegt alleen maar omdat door een externe persoon is verteld dat hij dat moet doen, ook al vindt hij/zij dat niet nodig. Wanneer patiënten op deze manier gereguleerd worden, zijn zij misschien wel gemotiveerd om te voldoen aan de externe druk om te handelen maar willen zij dit zelf niet. Het is onwaarschijnlijk dat zij de activiteit zullen voortzetten wanneer die externe druk wordt verminderd.

Hoge score op GEÏNTERNALISEERDE MOTIVATIE—interne verplichting—moeten

De patiënt beweegt omdat hij zichzelf druk oplegt. Hij/zij handelt vanuit een bezorgdheid of schuldgevoel. Dit kan bv zijn bezorgdheid van wat andere over de patiënt denken, bezorgdheid over medische consequenties van het niet bewegen, schuldgevoel tov ouders, schrik om populariteit door gespierd lichaam kwijt te raken, bezorgdheid om eigenwaarde die vooral afhankelijk is van getraind lichaam,... Hoewel de patiënt dus innerlijk gedreven is, is zijn gedrag slechts in beperkte mate zelfbepaald.

Hoge score op GEÏDENTIFICEERDE MOTIVATIE—persoonlijk belang—willen

Het bewegingsgedrag is minder gecontroleerd en toont veel meer zelfbeschikking (=zelfdeterminatie). Identificatie impliceert een bewuste aanvaarding van het feit dat bewegen belangrijk is om persoonlijk waardevolle doelen te bereiken. Het belang van het behalen van dit persoonlijk doel zorgt voor een sterke stimulans die eventuele moeilijkheden of obstakels te overwinnen. Persoonlijke doelen zijn veelal gezondheidsvoordelen,...

Hoge score op INTRINSIEKE MOTIVATIE—plezier, passie, goesting—willen

De motivatie om te bewegen is intrinsiek en zelfbepaald. De patiënt beweegt graag, vindt het bewegen op zich leuk. De onmiddellijke beloningen die vanuit het deelnemen ervaren worden, zijn de belangrijkste redenen tot deelname. De patiënt voelt zich voldoende competent om deel te nemen. Bewegen voelt niet als een werk of opdracht.

Voordelen van beweging – gezonde levensstijl



Beter slapen



Gezond gewicht



Minder kans op
depressie en angst



Sterker
immuunsysteem



Langer
zelfstandig &
kwaliteitsvol leven



Betere
concentratie,
beter geheugen



Versterkt
spieren, botten
en evenwicht



Minder kans op
diabetes type 2
osteoporose
hart- en vaatziekten
kankers



Betere
bloeddruk



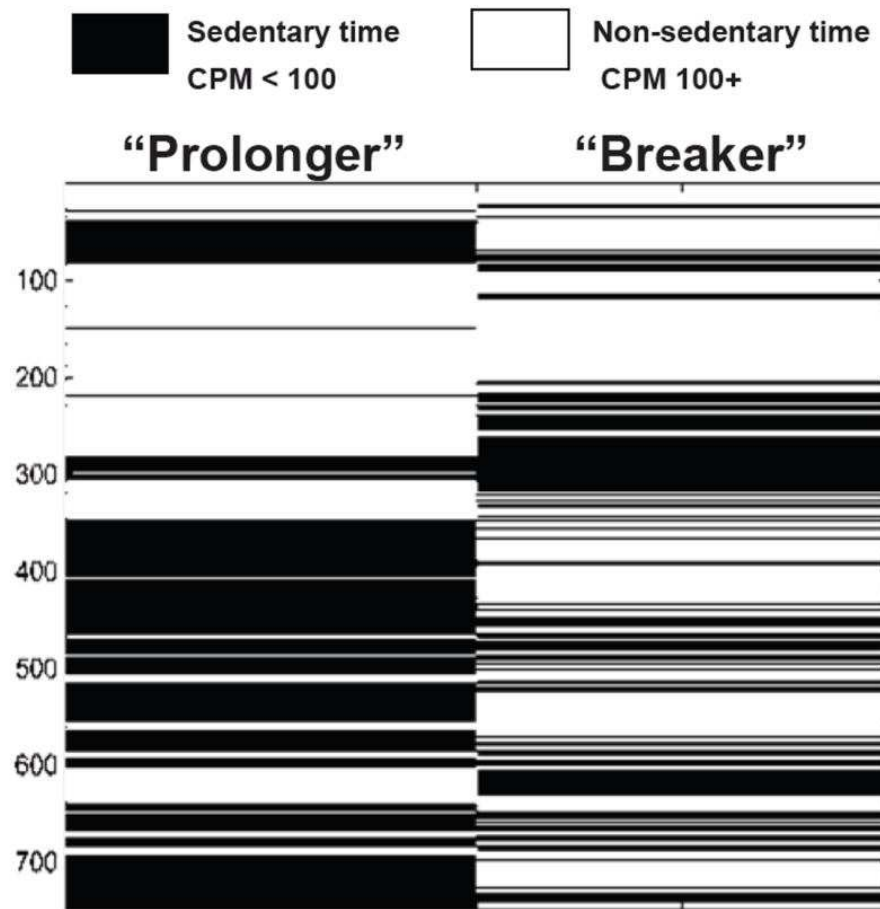
Minder
valincidenten



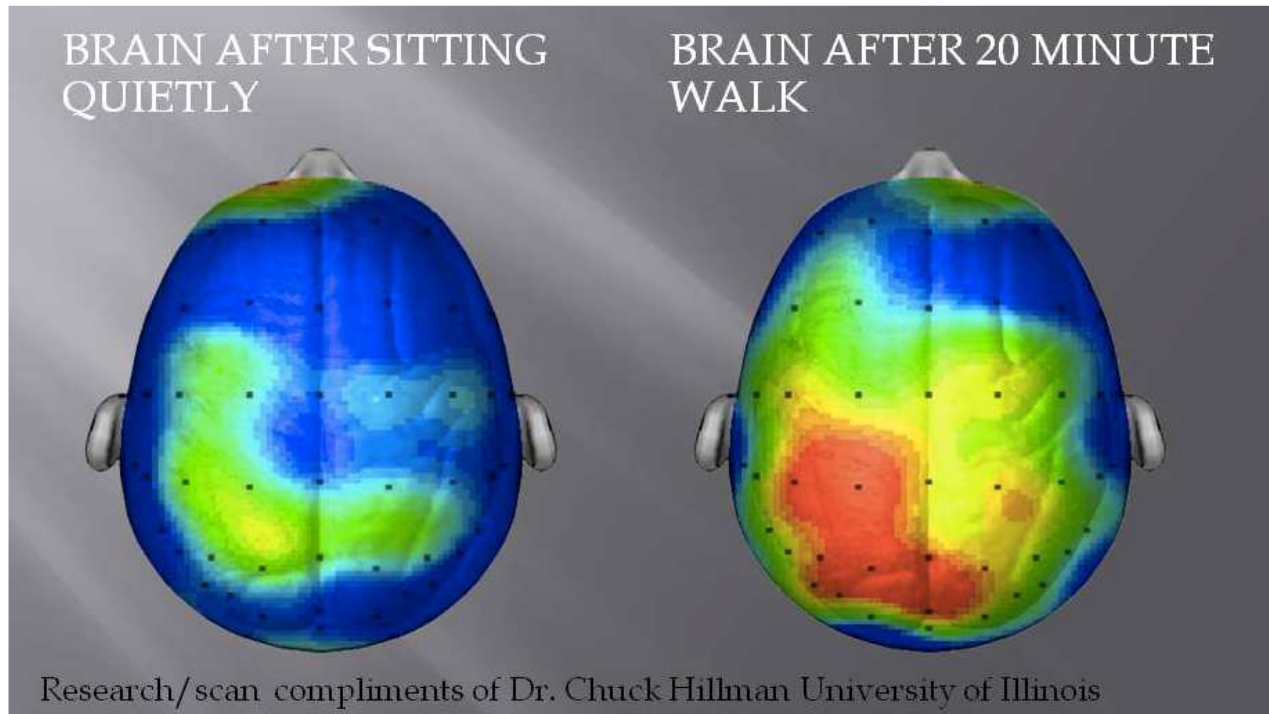
Minder kans
op dementie



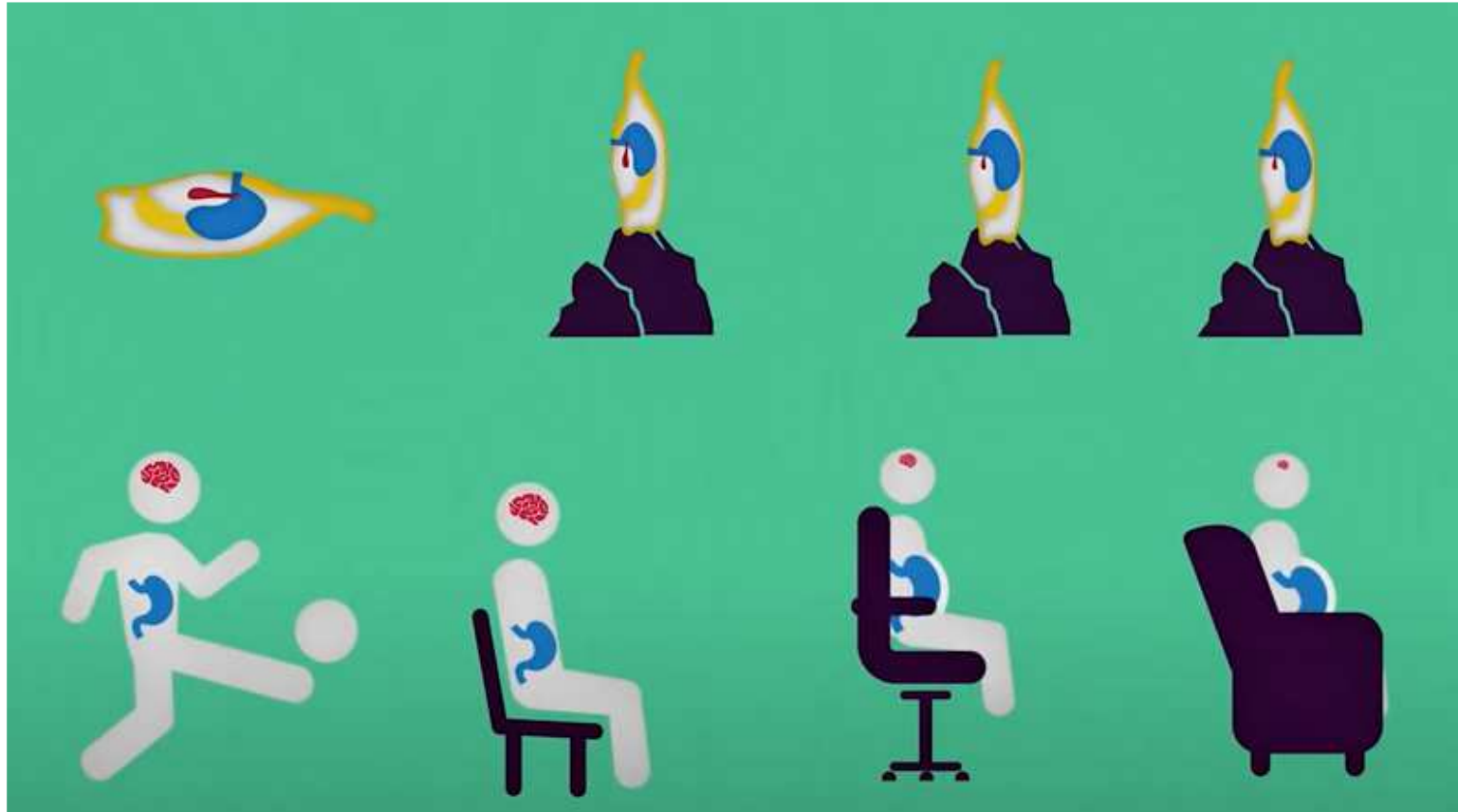
Voordelen van beweging – gezonde levensstijl



Voordelen van beweging – gezonde levensstijl

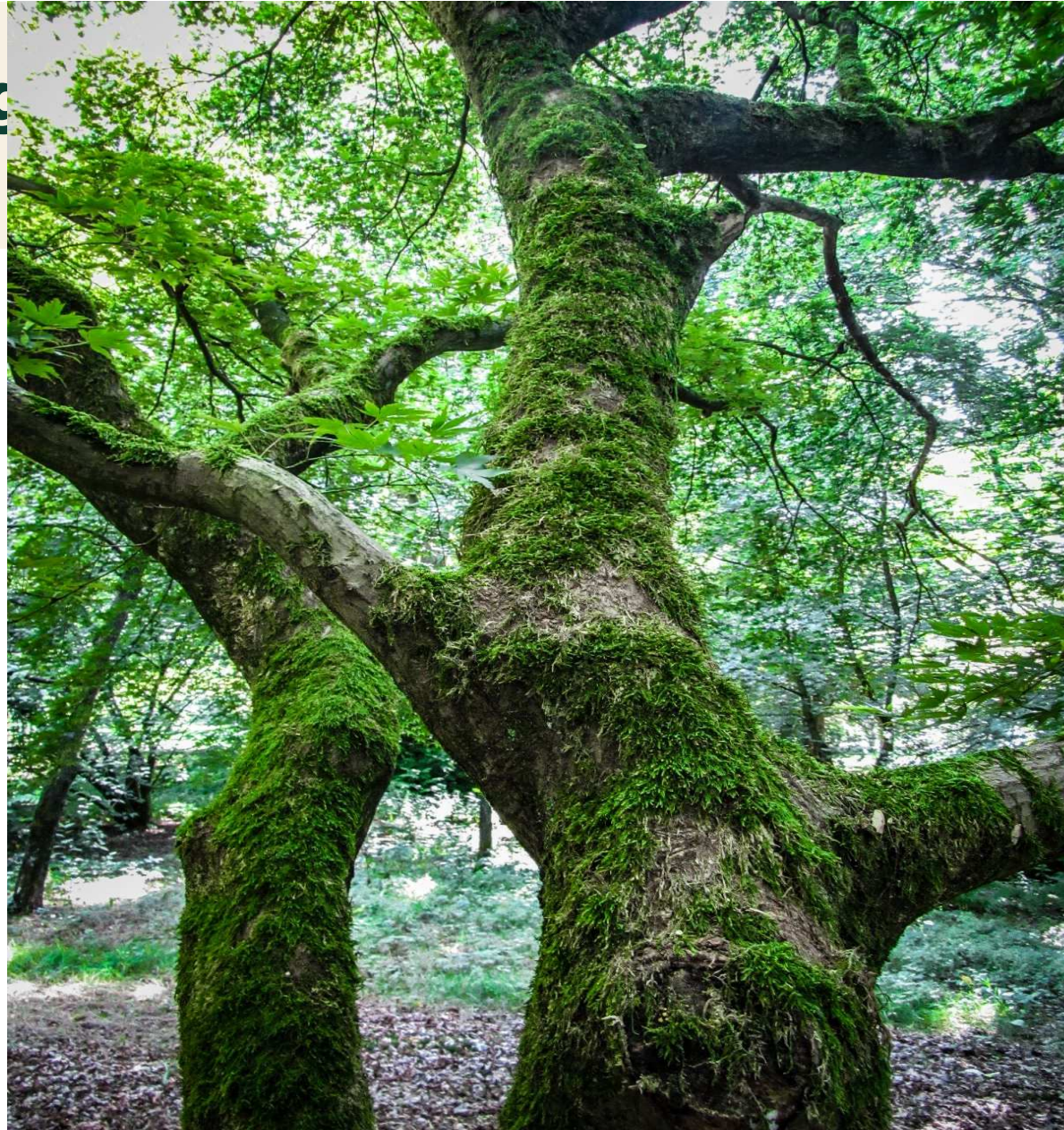


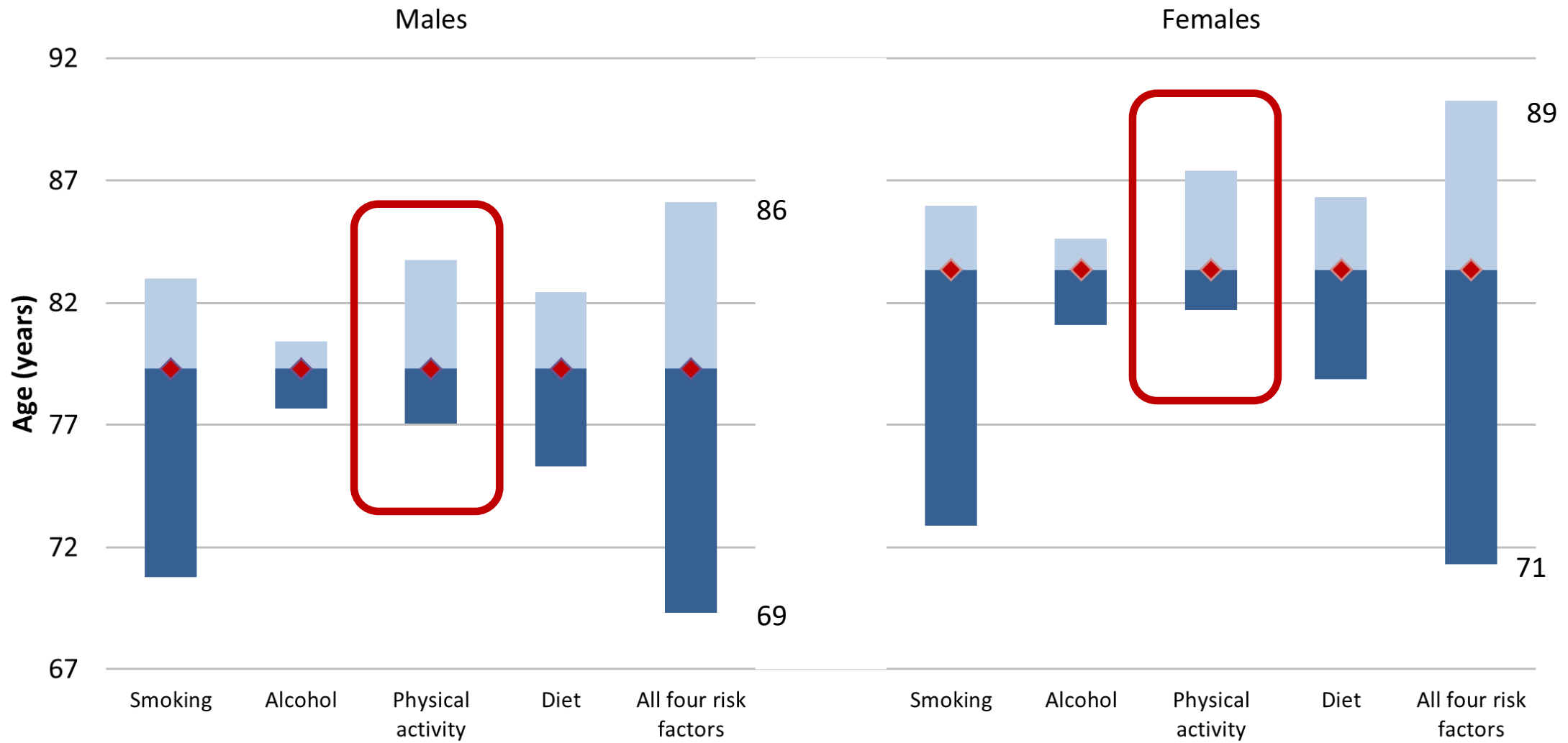
Voordelen van beweging – gezonde levensstijl



Voordelen van beweging

- ✓ Shinrin yoku
- ✓ Buiten bewegen
- ✓ Groene omgeving

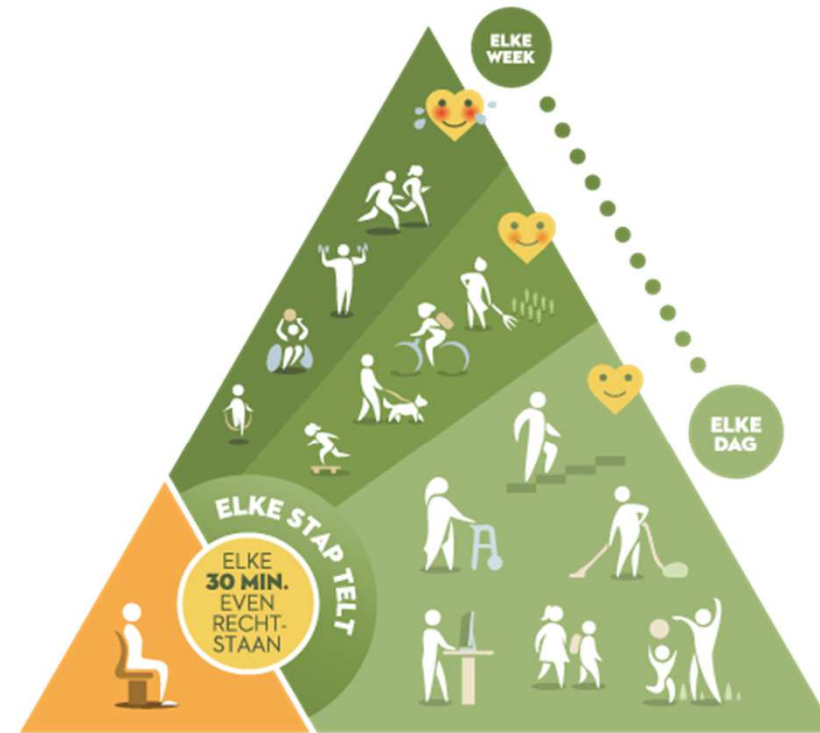




- Life expectancy associated without unhealthy behaviour
- Life expectancy associated with a high level of unhealthy behaviour
- ◆ Canadian life expectancy

18 jaar

Wat is nu juist gezond bewegen



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

Wat is nu juist gezond bewegen



gezondleven.be

© VLAARHS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

1. Basics: zitten doorbreken / 30 min
2. Lage intensiteit (actief leven) : 6,000 st
3. Matig intensiteit: 30 min*5 (150 min/w)
4. Hoog intensief: 3*25 min/week (75 min)

Change

**Insanity: doing
the same thing
over and over
again and
expecting
different results.**

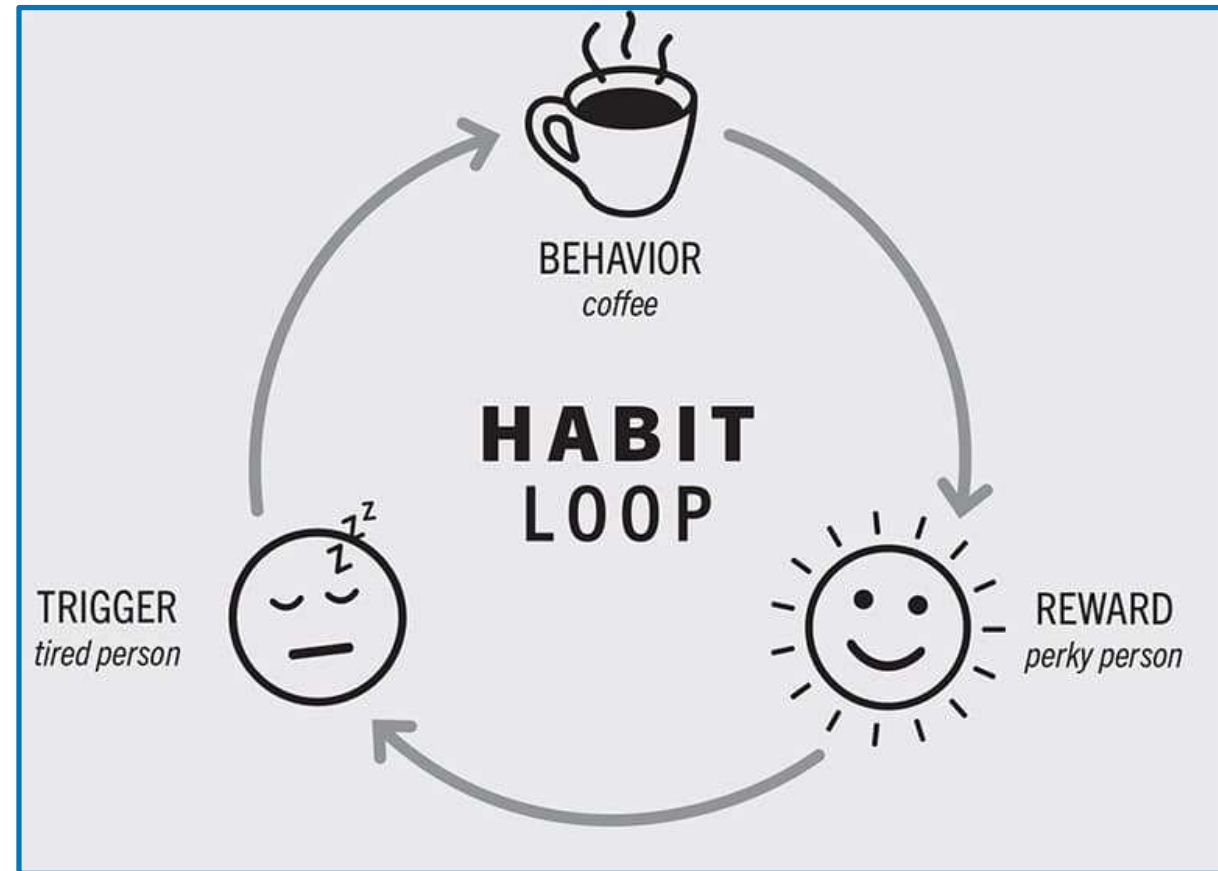
-Albert Einstein



The habit loop

Nieuwe gewoonte

- ✓ Trigger of cue
- ✓ Behavior of routine
- ✓ reward

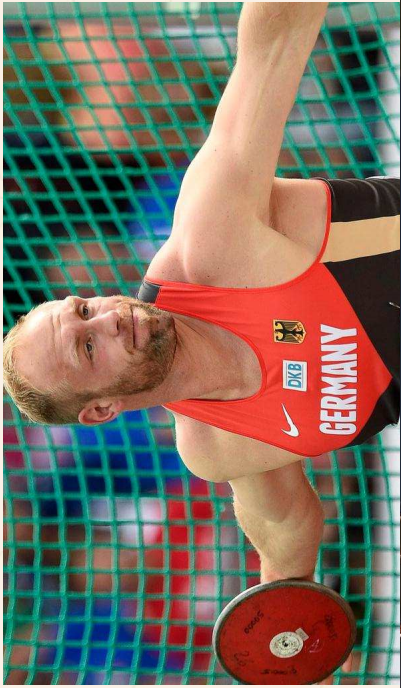


Ref: Duhigg C, The power of habit, 2012

Hoe lang duurt het?

21





Grootste valkuilen - obstakels

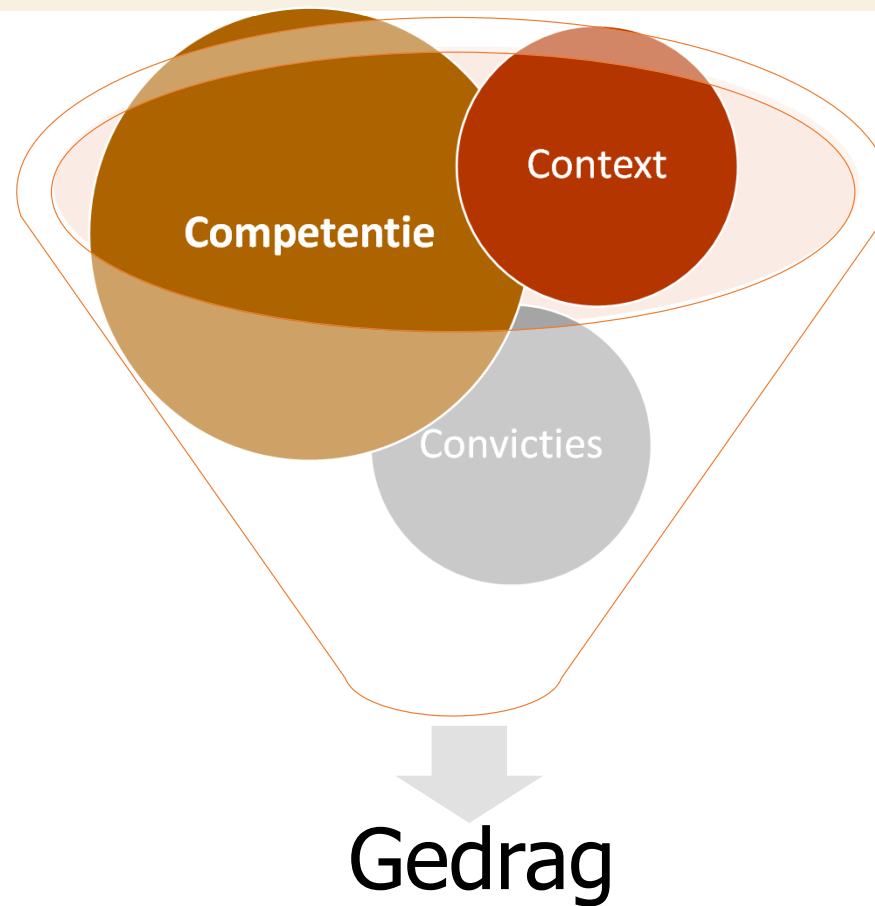
- ✓ Geen tijd
- ✓ Ik kan het niet
- ✓ Blessures
- ✓ Geen steun
- ✓ Het is te lastig/zwaar
- ✓ Het gaat veel te traag
- ✓ Ik kan er toch niets aan doen (genetisch)
- ✓ Het is te duur
- ✓ Ik ben een emo-eter
- ✓ Ik hou nooit vol / ik heb geen karakter



Herkaderen



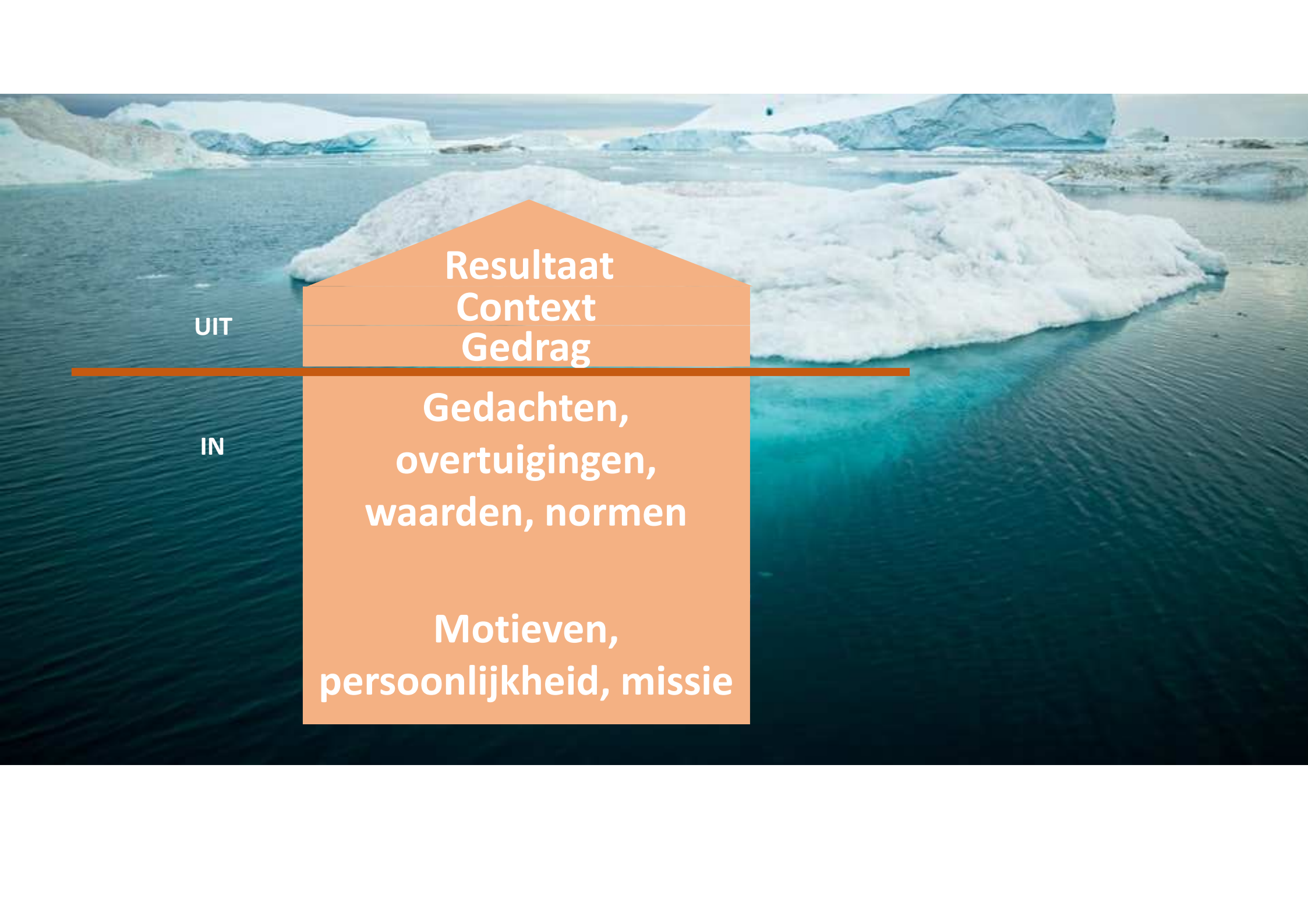
Determinanten van gedrag



A close-up photograph of a yellow rose with white text overlaid. The rose is the central focus, showing its intricate, layered petals in shades of yellow and orange. The background is dark and out of focus. The text is in a clean, white, sans-serif font.

Convicties

Waarom doe je wat je doet?



UIT

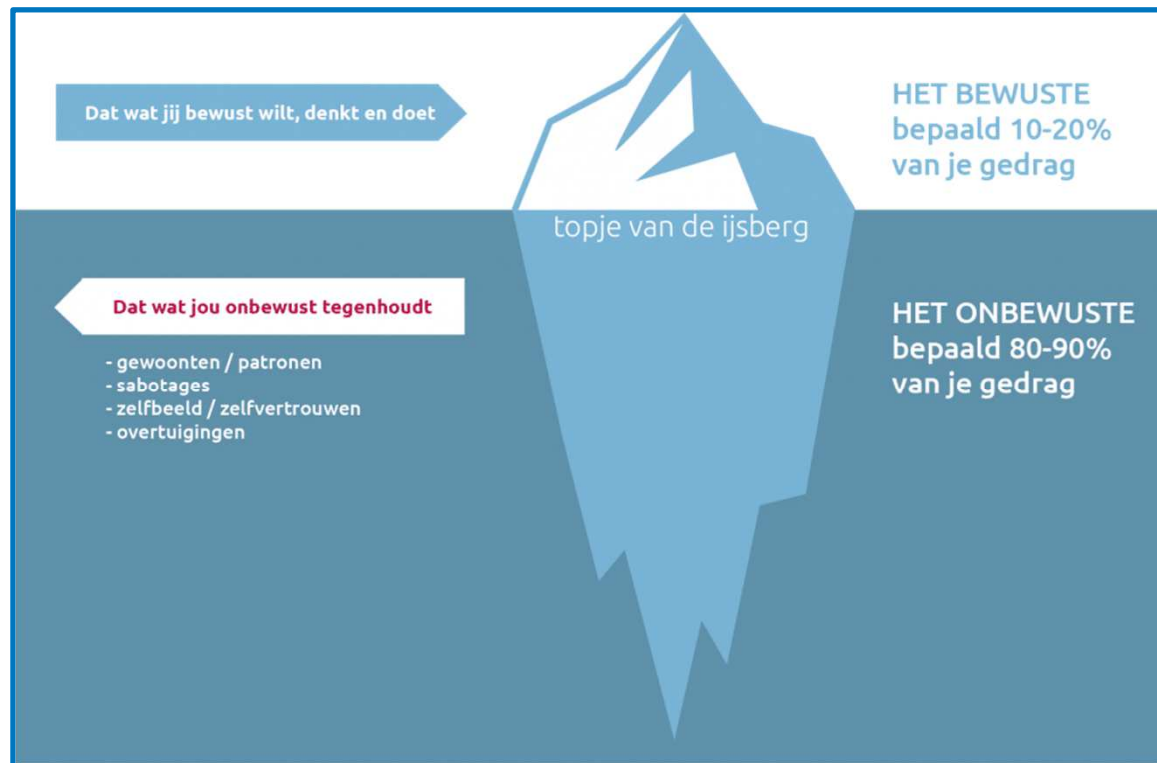
Resultaat
Context
Gedrag

IN

Gedachten,
overtuigingen,
waarden, normen

Motieven,
persoonlijkheid, missie

80% gewoonten = onbewust





Situatie: te veel dessert

Gedrag 1: je eet alles op

Gedrag 2: je stopt

Welke overtuigingen voor 1 of 2?

Wat heb je gedacht?





UIT

Resultaat
Context
Gedrag

IN

Gedachten,
overtuigingen,
waarden, normen

Motieven,
persoonlijkheid, missie

Wat denk je?

Limiterend & helpend

Bewust worden

Wat je wilt.



Bevraag en vervang gedachten en overtuigingen naar dewelke je meer dienen.

Geef je een voorbeeld van een gedachte die je kracht geeft?

Belief

- ✓ Geloof in eigen kunnen
- ✓ Yes I Can !
- ✓ Positive mindset !

Some days it's hard to find motivation...



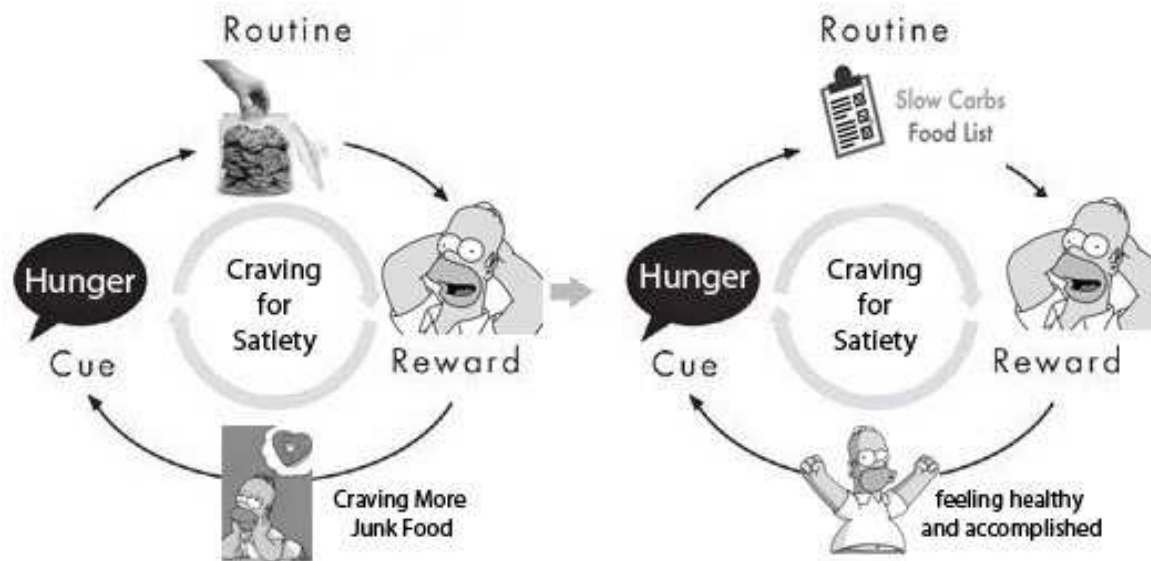
Leg de lat niet te laag

- ✓ Denken
- ✓ Handelen



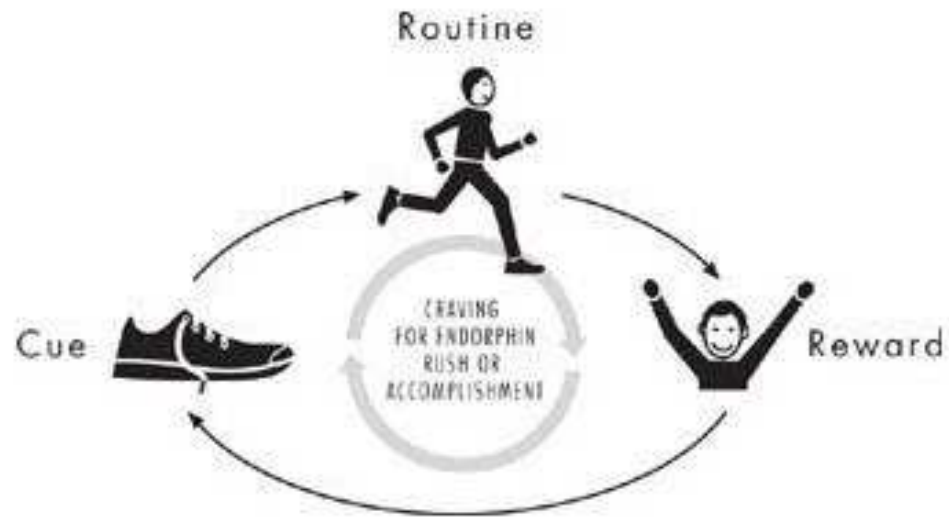
Change

You Can't Extinguish a Bad Habit, You Can Only Change It.



HOW IT WORKS: USE THE SAME CUE. PROVIDE THE SAME REWARD. CHANGE THE ROUTINE.

Change



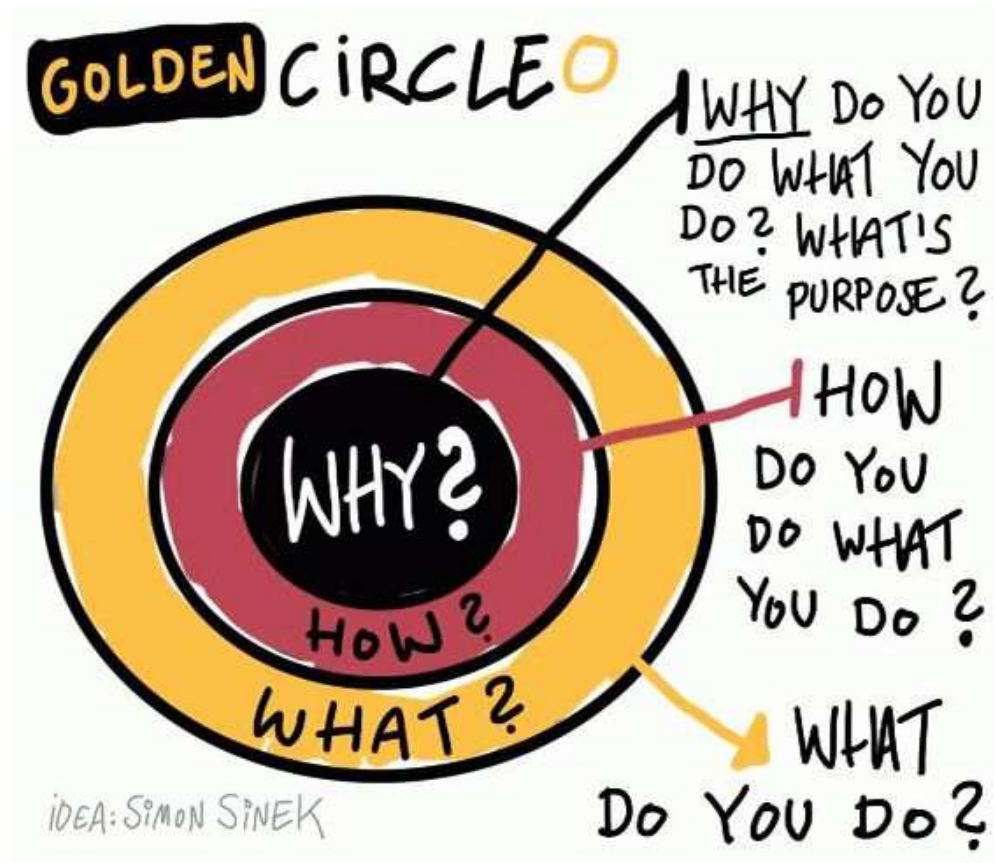
Concreet

- ✓ Smart
- ✓ Concreet
- ✓ Realistisch
- ✓ Termijn: kort-lang
- ✓ ...



Why – why not?

- ✓ Denk goed na over de why?
- ✓ Wat maakt dat je dit doel stelt?
- ✓ Welke voordelen levert het op?
- ✓



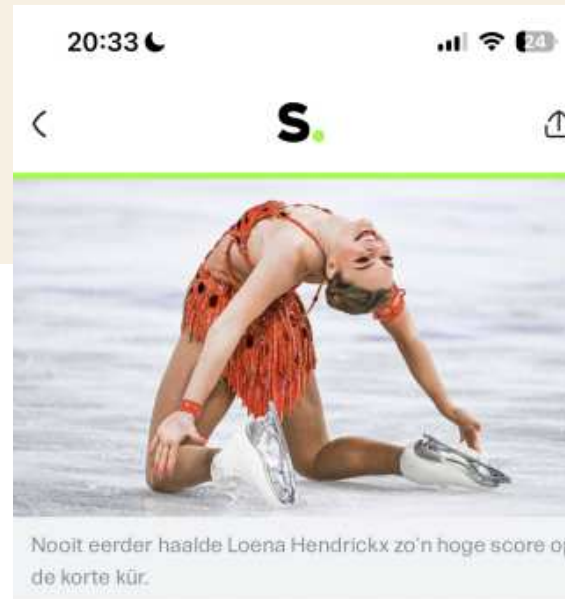
Don't fight the fun

- ✓ Maak het leuk !
- ✓ Motivation



Don't fight the fun

✓ Plezier



Loena Hendrickx schaatst de fysieke twijfel van zich af: "Plezier hebben is de sleutel naar succes"

do 21 maart 2024 om 08:52

Ze was met lichamelijke twijfels naar het WK in Canada betrokken, maar Loena Hendrickx staat na haar beste korte kür ooit toch maar mooi helemaal bovenaan te blinken. "Ik weet niet hoe dit kan", lachte ze bij onze man in Montréal. Nina Pinzarrone was minder tevreden. "Maar vrijdag ga ik laten zien dat ik het wél kan."

Visueel

✓ Hoe?

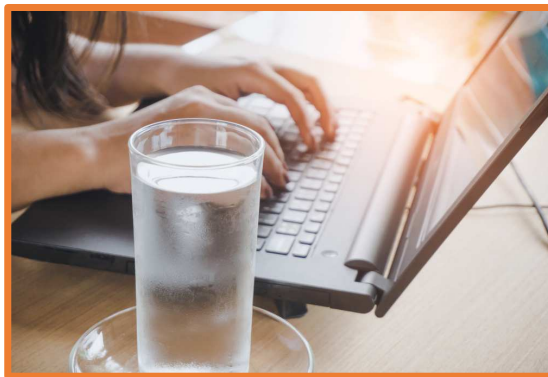


Take control: de kracht van nudging

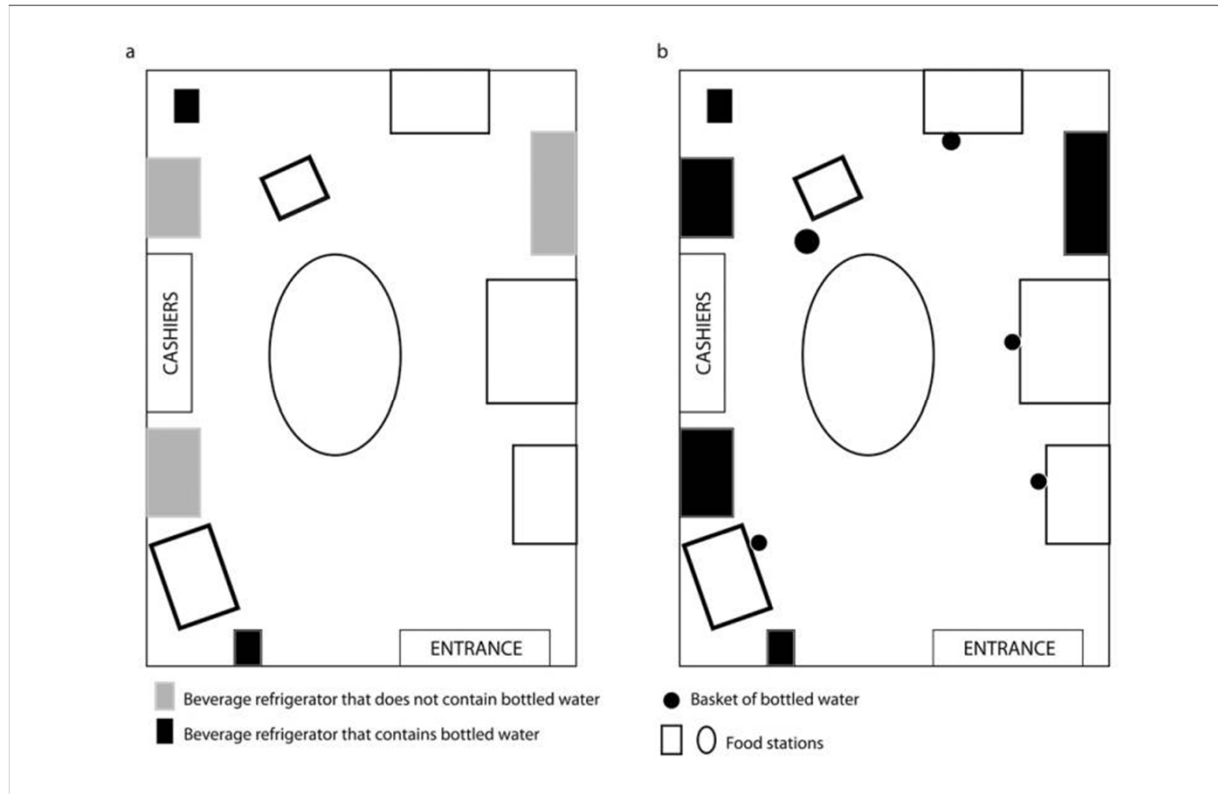
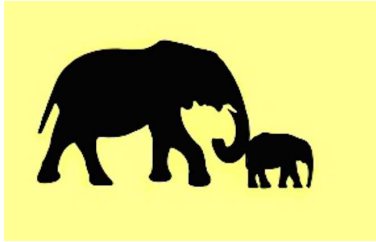
Hoeveel eet-gerelateerde keuzes maken we op een dag?

De kracht van je omgeving is ENORM

→ Welke nudges kan je bedenken voor gezonde keuzes, meer bewegen,....?



WILSKRACHT IS OVERSCHAT



3 MAANDEN

- 11,4%

+ 25,6%

OMGEVING

Image Source:
American Journal
of Public Health,
April 2012

Plan van aanpak !



**PLANS ARE
NOTHING;
PLANNING IS
EVERYTHING.**

DWIGHT D. EISENHOWER



Tip routine

- **Routines-rituelen aan de start en op het einde van de werkdag**



Routines

START

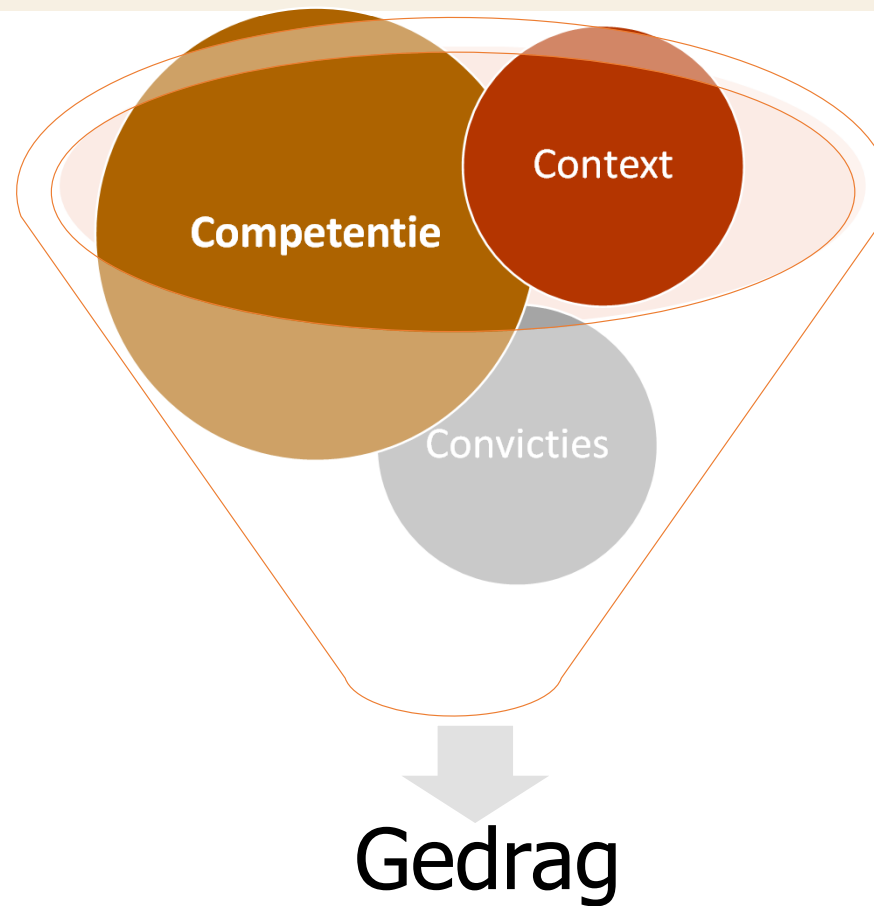
1. **Regelmaat:** tracht op hetzelfde tijdstip te beginnen
2. Doe een korte **workout:** Dit kan variëren van stretchoefeningen tot een snelle wandeling.
3. Maak een **to-dolijst:** Prioriteer je taken voor de dag. Dit geeft je een duidelijk beeld van wat je moet bereiken.
4. Neem een **gezond ontbijt:** Brandstof. Neem **water** mee
5. **Plan** je dag. Denk vooraf na over wanneer je pauzes gaat nemen

STOP

1. **Reflecteer op de dag:** Kijk naar wat je hebt bereikt en maak eventueel aantekeningen voor de volgende dag.
2. Voorbereiden van je **to-do lijst** voor morgen
3. **Sluit je werkplek af:** Maak symbolisch een einde aan je werkdag door je computer af te sluiten en je werkspullen op te ruimen.
4. **Laat het werk achter:** Probeer jezelf mentaal los te maken van het werk. Gebruik de tijd na het werk voor ontspanning en sociale activiteiten.



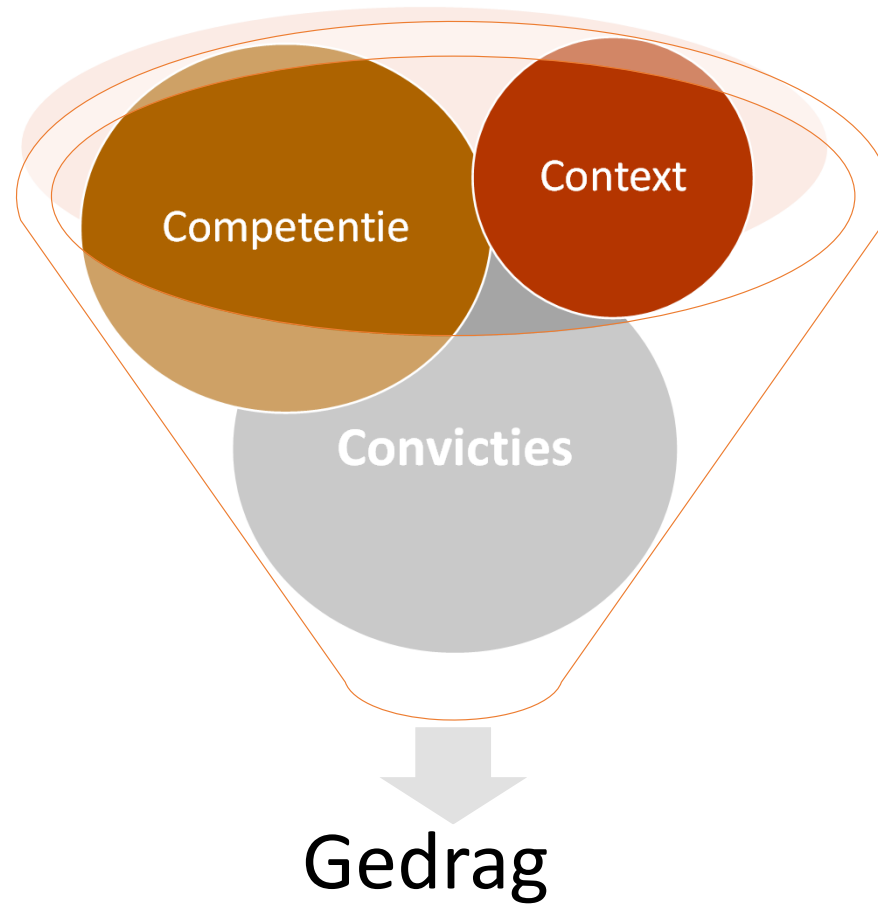
Determinanten van gedrag



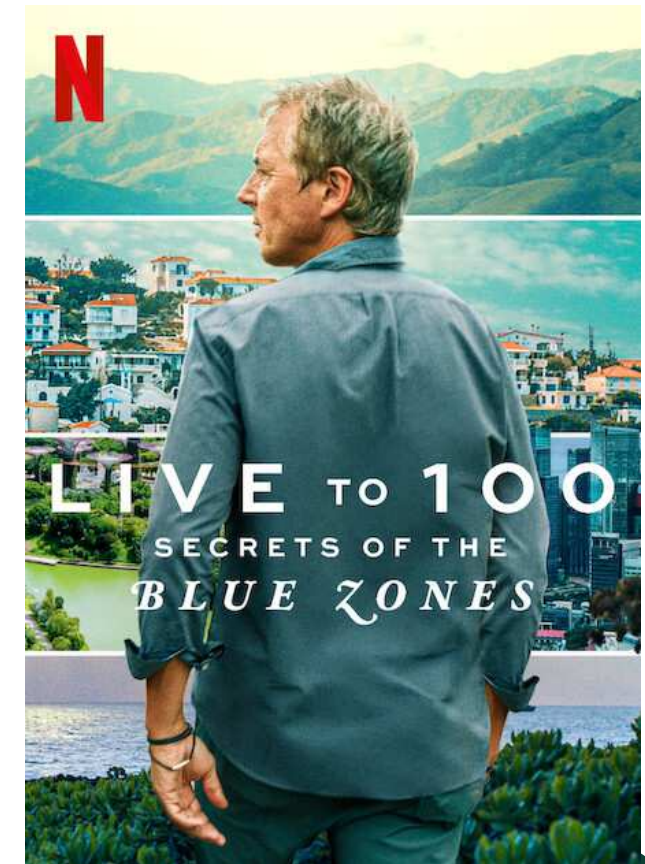
Competenties



Determinanten van gedrag

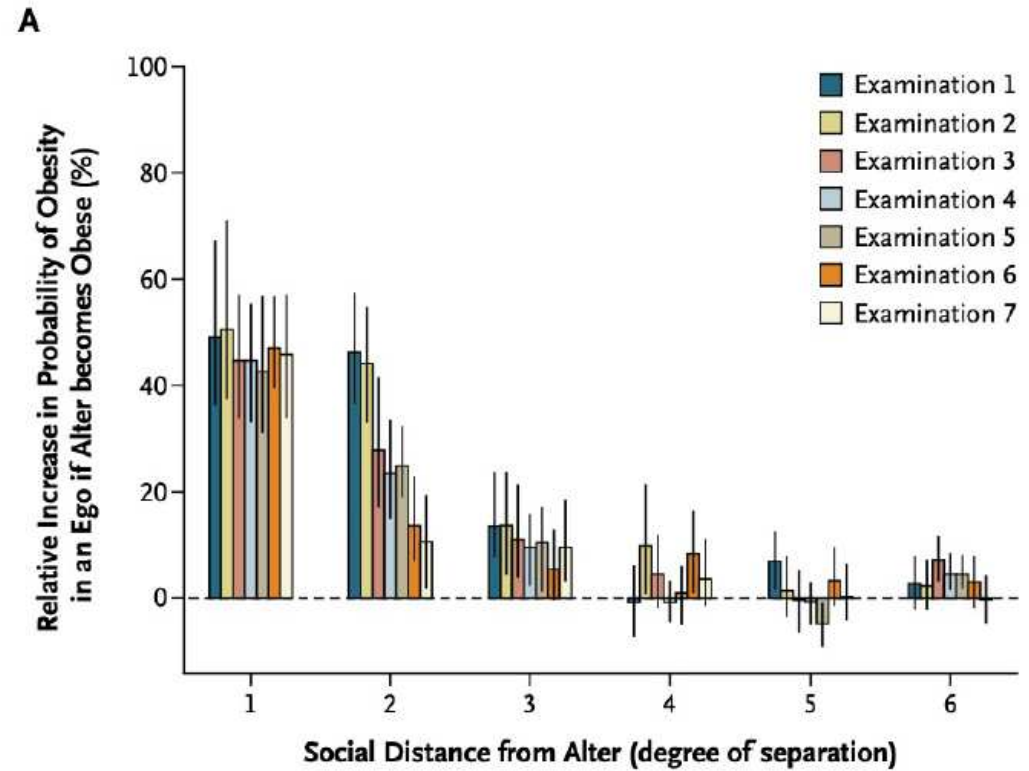


Blue zones



Omgeving

- 1: gezin
- 2: familie/Vrienden
- 3: collega's
- 4: werkomgeving (sociaal)

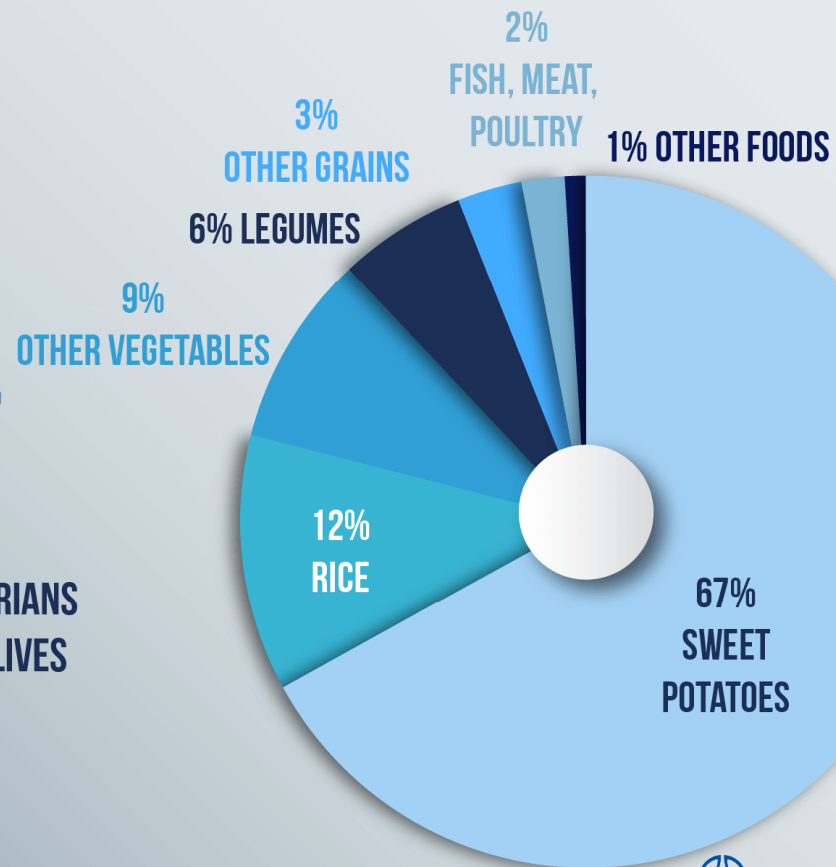


Christakis, Nicholas A., and James H. Fowler. "The Spread of Obesity in a Large Social Network over 32 Years." *The New England Journal of Medicine* 357, no. 4 (July 26, 2007): 370–79. <https://doi.org/10.1056/NEJMsa066082>.

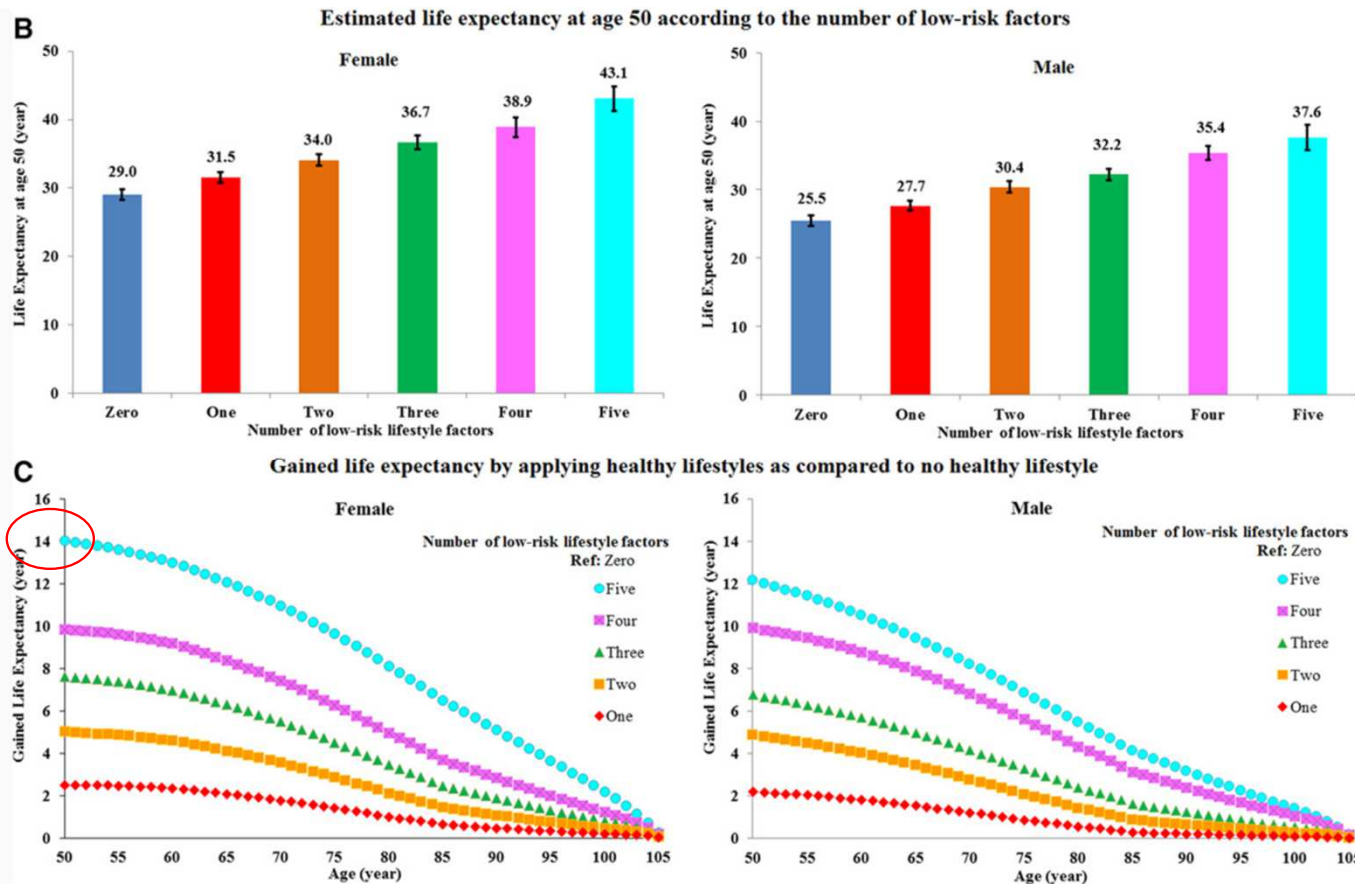
Blue zones

OKINAWA, JAPAN

HOW OKINAWAN CENTENARIANS
ATE FOR MOST OF THEIR LIVES



Is het de moeite?



Levensverwachting op 50 jaar beïnvloedt door 5 lage risico levensstijl factoren

- ✓ Roken
- ✓ Gezond eten
- ✓ Alcohol
- ✓ Geen overgewicht
- ✓ Beweging



**YES,
YES,
AND
YES**

Evaluatie?

Keynotes / workshops Levensstijl Matthias Franchoo

<https://pulse.wenite.io/195efb75-d109-4728-bec4-a48ee14380a5>

