 Mijn 3 Tiny Habits op het werk

Om employee engagement te verhogen, kies gewoonten op het vlak van:

* Gezamenlijk focus houden
* Dialoog stimuleren
* Voortgang & successen delen
* Erkenning geven & successen vieren
* Employee engagement monitoren

**Tiny Habit 1:**

|  |
| --- |
| **Nadat ik:** |

 *[bestaande dagelijkse gewoonte als anker/trigger, of als dat niet lukt een alarm]*

|  |
| --- |
| **zal ik:** |

 *[nieuwe gewoonte, < 30 seconden, weinig inspanning]*

|  |
| --- |
| Als het lukt, dan vier ik het door: |

 *[in gedachten een foto te maken, mijn actie af te vinken in een Habit-app, etc.]*

|  |
| --- |
| Ik bereid me voor door: |

*[voorbeeldvragen op te schrijven, een shortcut op mijn bureaublad te zetten, etc.]*

Bron: Tiny Habits, the small changes that change everything – B.J. Fogg

**Tiny Habit 2:**

|  |
| --- |
| **Nadat ik:** |

 *[bestaande dagelijkse gewoonte als anker/trigger, of als dat niet lukt een alarm]*

|  |
| --- |
| **zal ik:** |

 *[nieuwe gewoonte, < 30 seconden, weinig inspanning]*

|  |
| --- |
| Als het lukt, dan vier ik het door: |

 *[in gedachten een foto te maken, mijn actie af te vinken in een Habit-app, etc.]*

|  |
| --- |
| Ik bereid me voor door: |

*[voorbeeldvragen op te schrijven, een shortcut op mijn bureaublad te zetten, etc.]*

Bron: Tiny Habits, the small changes that change everything – B.J. Fogg

**Tiny Habit 3:**

|  |
| --- |
| **Nadat ik:** |

 *[bestaande dagelijkse gewoonte als anker/trigger, of als dat niet lukt een alarm]*

|  |
| --- |
| **zal ik:** |

 *[nieuwe gewoonte, < 30 seconden, weinig inspanning]*

|  |
| --- |
| Als het lukt, dan vier ik het door: |

 *[in gedachten een foto te maken, mijn actie af te vinken in een Habit-app, etc.]*

|  |
| --- |
| Ik bereid me voor door: |

*[voorbeeldvragen op te schrijven, een shortcut op mijn bureaublad te zetten, etc.]*

Bron: Tiny Habits, the small changes that change everything – B.J. Fogg