

HET DECA-MODEL

Hét model voor gedragsverandering

Het is een model bestaande uit 10 elementen met daaraan een compleet begeleidingsprogramma gekoppeld voor de duur van 90 dagen. Hieronder de tien elementen en een korte beschrijving.

Wil je meer informatie over het complete programma: contact@petervanasten.nl

- Element 1** *Stel één doel.* Stel jouw doel SMART op (Specifiek – Meetbaar – Acceptabel – Realistisch – Tijdsgebonden).
- Element 2** *De veranderingsweegschaal.* Om de emotionele waarde van je voorgenomen verandering goed te voelen en in te zien, maken we een schema waarin we de voors en tegens tegen elkaar af gaan zetten.
- Element 3** *Jouw succesjournaal.* In dit logboek ga je dagelijks jouw successen vastleggen. Je gaat leren om ook de kleine successen te zien en te herkennen. Juist deze kleine successen zijn de basis van het grotere succes: je eigenlijke doel.
- Element 4** *Het contract.* We gaan je doel en de daarbij horende afspraken vast in een contract tussen jou en jouw coach. Om dit programma met succes te doorlopen heb je iemand nodig die je vanaf de zijlijn begeleid. Jij wil veranderen, dus jij doet het werk, maar de coach is voor jou de alarmbel, mocht je even verslappen.
- Element 5** *Jouw gewoontestructuur.* We gaan onderzoeken en vastleggen in welke omstandigheden jij gedrag vertoont wat je wil veranderen en brengen meteen in kaart wat de gevolgen zijn van dit onwenselijke gedrag. Situatie – oorzaak – gevolg.
- Element 6** *Jouw actieplan.* We schrijven een actieplan, waarin er per 30 dagen wordt vastgelegd wat de aandachtspunten zijn en waaraan je jezelf kan toetsen over de voorgang.
- Element 7** *Wekelijkse herinnering.* Wekelijks krijg je een herinnering toegestuurd, per App om je te herinneren dat jij je blijft focussen op je doel. Het kan ook een smsje of een mail zijn.
- Element 8** *Zorg voor een Buddy.* Alleen is maar alleen en als je iemand naast je hebt, die niet alleen in hetzelfde traject zit, maar met wie jij ook je ervaringen kan delen. Als dus zo vaak als je wil en afsprekt kan gebeuren, dan is dat een extra stimulans.
- Element 9** *Jouw risicosituaties.* Door schriftelijk vast te leggen in welke situaties jij de grootste kans hebt om terugval te vallen in je oude gewoonte, help je jezelf om in die situaties alert te zijn om je gefocust vast te houden aan de afspraken die je met jezelf hebt gemaakt.
- Element 10** *Jouw memoriekaart.* Op deze kaart leggen we vast welke zaken je wel kan en mag doen, zonder dat je doel in gevaar komt (in een groen vlak) en we noteren ook de zaken die je moet ontwijken om je gekozen doel niet in gevaar te laten komen (in een rood vlak). Deze kaart draag je altijd zichtbaar bij je. Bijvoorbeeld in je telefoonhoes of je portemonnee.