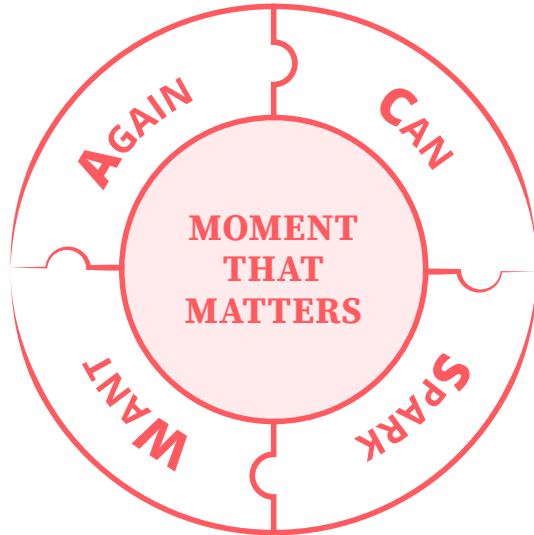




# | SWAC Tool<sup>®</sup> Cheat Sheet

*We love it  
when you cheat*



## SWAC toevoegen aan Moments that Matter

1. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat iemand gedrag wil vertonen? **WANT**
2. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat iemand gedrag kan vertonen? **CAN**
3. Hoe kunnen we iemand aanzetten tot gedrag op de momenten die ertoe doen? **SPARK** op de Moments that Matter
4. Hoe kunnen we het gedrag een aantal keer uitlokken? **AGAIN**

# SUE | SWAC Tool<sup>©</sup> Cheat Sheet

## Gedrag veranderen gaat over het beantwoorden van 4 vragen:

- CAN:** kan iemand het gewenste gedrag uitvoeren?
- WANT:** wil iemand het gewenste gedrag uitvoeren?
- SPARK:** wordt iemand op het juiste moment tot gedrag aangezet?
- AGAIN:** meer dan 1 keer?

## Moments that Matter:

Dit zijn de relevante beslimomnten (**decision points**) waar je of iemand in zijn automatische gedrag moeten stoppen of moet zorgen dat iemand nieuw gedrag vertoont.

## Gedragsinterventies:

Op sommige momenten moet je **capability** (CAN) verhogen, op andere momenten moet je **willingness** (WANT) vergroten. Alle interventies moet je **sparken**. De beste interventies bestaan uit een combinatie van alle elementen van de SWAC puzzel. Gedragsverandering vindt maar zelden direct plaats. Daarom moet je een interventiestrategie opzetten bestaande uit de stappen attract, convert, delight en **repeat again and again**.

