

WAT?

Deelnemers aanzetten tot actieve participatie, reflectie en toepassing bij het leren van het gewenste gedrag.

VOORBEELD

In een rollenspel leren leerlingen hoe ze effectief kunnen omgaan met pestgedrag. Het praktische en interactieve leerproces helpt pesten beter te begrijpen, zelfvertrouwen op te bouwen en effectieve strategieën te ontwikkelen om pestgedrag te voorkomen of erop te reageren.

In een interactieve kookworkshop ontdekken mensen die voedselhulp ontvangen en weinig ervaring hebben met koken hoe je makkelijk en goedkoop een gezonde maaltijd kan bereiden.

SPEELT IN OP DEZE GEDRAGSDETERMINANTEN:

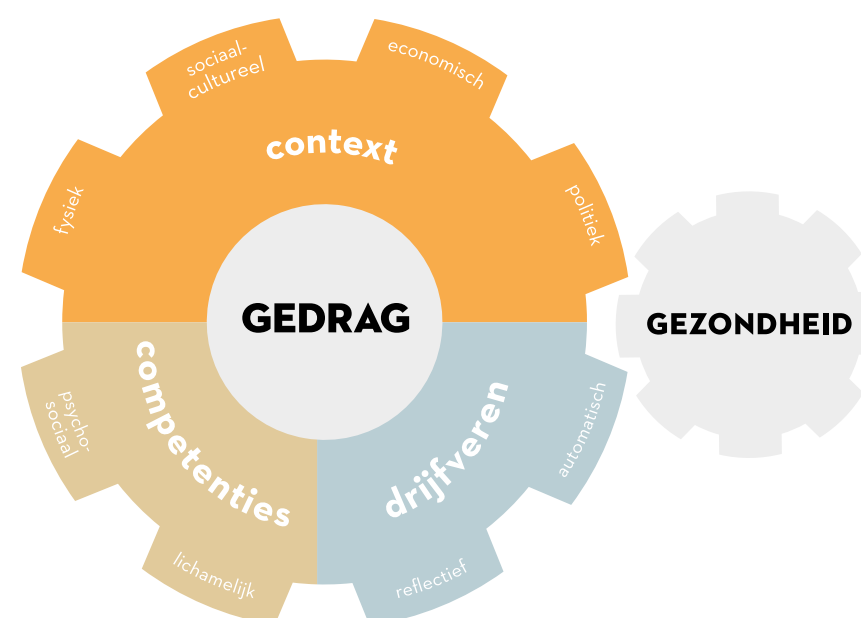
reflectieve **drijfveren** psychosociale **competenties** lichamelijke **competenties**

Activerend leren leidt tot een betere verwerking van informatie en kan zo gedragsdeterminanten positief beïnvloeden en de kans op succesvolle gedragsverandering verhogen.

Door gedrag in een oefening of simulatie toe te passen, leren mensen **motorische en technische vaardigheden**.

De praktische ervaring in combinatie met reflectiemomenten verhoogt dan ook de kennis over het onderwerp en help gezondheidsvaardigheden (**functionele**, **kritische** en **interactieve vaardigheden**) te versterken.

De mogelijkheid om het gewenste gedrag uit te proberen, er vragen over te stellen en begeleiding te ontvangen, heeft een positieve invloed op **eigen-effectiviteit**, **attitudes** en **uitkomstverwachting**.



WANNEER WERKT HET?

Activerend leren kan in verschillende contexten en in combinatie met andere technieken de kans op gedragsverandering verhogen. Belangrijke voorwaarden voor een effectieve toepassing zijn de professionele begeleiding (motiverend optreden, vaardigheidsgericht advies geven) van de doelgroep en het voorzien van voldoende tijd voor oefeningen/simulaties, als ook voor feedback en reflectie. Verder blijkt uit onderzoek dat activerend leren door realistische simulaties bijzonder effectief is bij het versterken van gezondheidsvaardigheden.