

# Evidence based trainen met Bandura: de harde kern

## Fase 1: geef een demonstratie en uitleg voor een mentaal plaatje, positieve uitkomstverwachting en vertrouwen in eigen kunnen

- Geef een demonstratie van de vaardigheid, zodat deelnemers een beeld opbouwen van de vaardigheid en het positieve effect zien.
  - Demonstreer effectief gedrag én valkuilen, zodat de onderliggende regel duidelijk wordt en de deelnemers meer gaan toepassen.
- Voeg leerpunten toe aan de demonstratie, zodat deelnemers woorden kunnen geven aan de vaardigheid.
  - Formuleer de leerpunten als regel (gedrag - effect) zodat deelnemers meer gaan toepassen.

## Fase 2: geef oefeningen en feedback om het plaatje te vertalen naar gedrag

- Laat deelnemers de vaardigheid in stappen oefenen, van makkelijk naar moeilijk.
  - Laat deelnemers aan het eind van deze fase oefenen met een eigen, lastige casus, zodat ze alles uit de kast halen.
- Laat deelnemers de vaardigheid in hun hoofd stap voor stap doornemen (mentaal oefenen), zodat ze hun mentale beeld versterken.
- Zorg dat de oefenaars feedback krijgen op hun gedrag, zodat de vaardigheid beter gaan beheersen en meer vertrouwen in eigen kunnen krijgen.
  - Geef positieve feedback op effectief gedrag en verbeterfeedback op nog niet effectief gedrag, want beide dragen bij aan het leren en geven meer vertrouwen in eigen kunnen.
  - Geef geen feedback op het effect, want daarvan leren deelnemers minder en kan hun vertrouwen in eigen kunnen dalen.

## Fase 3: geef praktijkopdrachten om de vaardigheid te automatiseren

- Geef de deelnemers opdrachten om de vaardigheid zelfstandig te oefenen in hun praktijk, zodat deelnemers de vaardigheid automatiseren en hun vertrouwen in eigen kunnen toeneemt.
  - Geef de deelnemers gedragsdoelen mee, zodat ze focussen op oefenen en niet op het effect.
- Train de managers van de deelnemers mee, zodat ze weten wat de deelnemers aan het leren zijn en hoe ze die kunnen aanmoedigen.

## Meta-analyses bij fase 1

- Ashford, D., Bennett, S. J., & Davids, K. (2006). Observational modeling effects for movement dynamics and movement outcome measures across differing task constraints: A meta-analysis. *Journal of motor behavior*, 38(3), 185-205.
- Barbieri, C. A., Miller-Cotto, D., Clerjuste, S. N., & Chawla, K. (2023). A meta-analysis of the worked examples effect on mathematics performance. *Educational Psychology Review*, 35(1), 11.
- Crissman, J. K. (2006). *The design and utilization of effective worked examples: A meta-analysis*. The University of Nebraska-Lincoln.
- Taylor, P. J., Russ-Eft, D. F., & Chan, D. W. (2005). A meta-analytic review of behavior modeling training. *Journal of Applied Psychology*, 90(4), 692.
- Wittwer, J., & Renkl, A. (2010). How effective are instructional explanations in example-based learning? A meta-analytic review. *Educational Psychology Review*, 22, 393-409.

## Meta-analyses bij fase 2

- Donovan, J. J., & Radosevich, D. J. (1999). A meta-analytic review of the distribution of practice effect: Now you see it, now you don't. *Journal of Applied Psychology*, 84(5), 795.
- Driskell, J. E., Copper, C., & Moran, A. (1994). Does mental practice enhance performance? *Journal of Applied Psychology*, 79(4), 481-492.
- Feltz, D. L., & Landers, D. M. (1983). The effects of mental practice on motor skill learning and performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(1), 25-57.
- Kluger, A. N., & DeNisi, A. (1996). The effects of feedback interventions on performance: A historical review, a meta-analysis, and a preliminary feedback intervention theory. *Psychological Bulletin*, 119(2), 254-284.
- Oppici, L., Dix, A., & Narciss, S. (2021). When is knowledge of performance (KP) superior to knowledge of results (KR) in promoting motor skill learning? A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-25.
- Taylor, P. J., Russ-Eft, D. F., & Chan, D. W. (2005). A meta-analytic review of behavior modeling training. *Journal of Applied Psychology*, 90(4), 692.
- Toth, A. J., McNeill, E., Hayes, K., Moran, A. P., & Campbell, M. (2020). Does mental practice still enhance performance? A 24 Year follow-up and meta-analytic replication and extension. *Psychology of Sport and Exercise*, 48, 101672.
- Wickens, C. D., Hutchins, S., Carolan, T., & Cumming, J. (2013). Effectiveness of part-task training and increasing-difficulty training strategies: a meta-analysis approach. *Human Factors*, 55(2), 461-470.

### Meta-analyses bij fase 3

- Blume, B. D., Ford, J. K., Baldwin, T. T., & Huang, J. L. (2010). Transfer of training: A meta-analytic review. *Journal of Management*, 36(4), 1065-1105.
- Ford, J. K., Baldwin, T. T., & Prasad, J. (2018). Transfer of training: The known and the unknown. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 5, 201-225.
- Hughes, A. M., Zajac, S., Woods, A. L., & Salas, E. (2020). The role of work environment in training sustainment: A meta-analysis. *Human Factors*, 62(1), 166-183.
- Kazantzis, N., Deane, F., & Ronan, K. (2000). Homework assignments in cognitive and behavioral therapy: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 7(2), 189-202.
- Kazantzis, N., Luong, H. K., Usatoff, A. S., Impala, T., Yew, R. Y., & Hofmann, G. (2018). The processes of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 37(4), 349-357.
- Kazantzis, N., Whittington, C., & Dattilio, F. (2010). Meta-analysis of homework effects in cognitive and behavioral therapy: A replication and extension. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 17(2), 144-156.
- Taylor, P. J., Russ-Eft, D. F., & Chan, D. W. (2005). A meta-analytic review of behavior modeling training. *Journal of Applied Psychology*, 90(4), 692.
- Williamson, O., Swann, C., Bennett, K. J., Bird, M. D., Goddard, S. G., Schweickle, M. J., & Jackman, P. C. (2022). The performance and psychological effects of goal setting in sport: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 16, 1-29.