

## Theorie

## Koppeling Flame traject

<i>Self efficacy (Bandura, 1984)</i>	De principes uit de self-efficacytheorie worden gebruikt om zelfvertrouwen en motivatie te vergroten, doelen te behalen en in te spelen op herkenning tussen persoon en mentor.
<i>Identity based habits (Clear, 2014)</i>	Blijvende gedragsverandering en het behalen van doelen hebben een grotere kans op succes door te redeneren vanuit identiteit. Er wordt stilgestaan bij wie je wilt zijn.
<i>Self-Determination theory (Deci &amp; Ryan, 1985)</i>	Autonomie, competentie en verbondenheid staan centraal gedurende het traject. Het trajectplan wordt opgesteld vanuit de verlangens en competenties van de persoon. De mentor is intensief betrokken, toont begrip en sluit aan. De Inferno-community biedt een verbonden en betrokken omgeving.
<i>Growth mindset (Dweck, 2007)</i>	Principes uit de growth mindset-theorie worden gebruikt om bewustwording te creëren over verandering, zelfkennis, leren en zelfontwikkeling.
<i>Controlling your dopamine (Huberman, 2021)</i>	Inzicht in hoe dopamine tegen je werkt en voor je kan werken, versterkt het inzicht in eigen gedrag, hoe gedrag te veranderen en hoe doelen beter te behalen.
<i>ACT-therapie (Harris, 2020)</i>	Elementen uit ACT-therapie staat centraal in het traject. Er wordt gebruik gemaakt van een ACT-toolkit.
<i>Woop-methode (Oettingen, 2014)</i>	De WOOP-methode wordt gebruikt voor het stellen van doelen en het daadwerkelijk behalen van deze doelen.
<i>Golden circle, (Simon Sinek, 2009)</i>	De Golden Circle (waarom, hoe en wat) geldt als basis voor richting, helderheid en commitment. Er wordt altijd teruggedeneerd naar het waarom van de persoon.
<i>De 3 C's van discipline (algemeen model)</i>	Aan de hand van de 3 C's wordt gereflecteerd op waar het goed gaat en wordt vooruitgekeken naar waar nog verbetering nodig is met betrekking tot het begrip discipline.