

OPLADER "MOTIVATIE-DIP?"

Maandagmorgen klaar om weer te starten aan je nieuwe week. Vol energie en gemotiveerd ga je weer aan de slag.

Is dit de flow waar je in zit? Hou dit vast!

Maandagmorgen het weekend is alweer voorbij. Hoe kom je door de nieuwe week heen? Alles voelt als 'moeten' en van enige vrije keuze in je werk is geen sprake. Je vraagt je af of je het wel kan wat er van je wordt gevraagd. Sinds het vele thuiswerken is het contact met je collega's ook al ver te zoeken. Je voelt je gemootiveerd!

Is dit jouw realiteit? Lees dan verder!

Motivatie is een belangrijke drijfveer om in actie te komen. Je kunt extrinsiek gemotiveerd zijn door de beloning die in het vooruitzicht ligt of omdat iets gedaan moet worden. Je kunt ook intrinsiek gemotiveerd zijn omdat je iets doet vanuit je passie en/of waarden. Volgens Deci & Ryan kun je de intrinsieke motivatie verhogen door in te spelen op de psychologische basisbehoeften: autonomie, competentie en relatie. Wanneer deze drie basisbehoeften aanwezig zijn ben je intrinsiek gemotiveerd.

Autonomie:

Je wilt keuzes en het gevoel hebben dat je dingen doet omdat je dat zelf wilt, niet omdat het moet.

Competentie:

Je voelt jezelf gemotiveerd als je denkt dat je iets goed kan. Het gevoel van bekwaamheid en het zien van vooruitgang motiveert je.

Verbondenheid:

We zijn van nature sociale wezens. Je voelt jezelf gemotiveerd als je relaties hebt en jezelf verbonden voelt met anderen.

Samengevat: als je de vrijheid hebt om keuzes te maken en je denkt dat je competent bent in wat je doet, en je jezelf verbonden voelt met anderen, ben je meer intrinsiek gemotiveerd en voel je je beter. Deze principes gelden niet alleen voor je werk maar ook voor je sociale leven en persoonlijke doelen.

HOE ZIT HET MET JOUW INTRINSIEKE MOTIVATIE?

Merk je dat je gemootiveerd bent probeer dan eens aan de hand van de onderstaande vragen te bekijken hoe je meer regie krijgt.

1. Kies een doel of activiteit:

Beschrijf een doel of activiteit waar je op dit moment aan werkt of waar je over nadenkt.
(Gebruik het onderstaande invulveld)

2. Autonomie:

Schrijf op hoe vrij je je voelt bij het werken aan dit doel of deze activiteit. Zijn dit jouw keuzes of voelt het meer als iets dat je moet doen?
(Gebruik het onderstaande invulveld)

3. Competentie:

Schrijf op hoe bekwaam je je voelt in het bereiken van dit doel. Zie je vooruitgang? Waar voel je je zelfverzekerd en waar voel je misschien wat onzekerheid?
(Gebruik het onderstaande invulveld)

4. Verbondenheid:

Schrijf op hoe dit doel of deze activiteit verbonden is met anderen. Voel je steun vanuit je sociale omgeving of voel je je geïsoleerd bij dit doel of deze activiteit?
(Gebruik het onderstaande invulveld)

5. Reflectie:

Kijk eens naar wat je hebt opgeschreven. Zie je patronen? Zijn er onderdelen waarbij je je meer gemotiveerd voelt en andere waar je minder gemotiveerd bent?
(Gebruik het onderstaande invulveld)

6. Kom in actie:

Bedenk manieren om de autonomie, competentie en/of verbondenheid te vergroten als je kijkt naar je doel of activiteit. Wat kun je veranderen of toevoegen om je motivatie te vergroten?
(Gebruik het onderstaande invulveld)

Deze oefening helpt je bewust te worden van de factoren die je motivatie beïnvloeden en geeft je inzicht in manieren om deze te vergroten.