

Oefening ‘wat motiveert je’

Motivatie is die bijzondere interne kracht die je ertoe aanzet om ergens naartoe te bewegen. Het kan voortkomen uit een bepaald verlangen of uit een gezonde portie nieuwsgierigheid die gewoon in je zit. Maar motivatie kan ook door een externe kracht worden geactiveerd. Vanuit ouders, familie of vanuit een bepaalde gebeurtenis. Hoe jij gemotiveerd raakt verschilt per situatie, per onderwerp.

Neem minimaal een half uur de tijd om onderstaande vragen te beantwoorden (er is geen goed of fout). Jouw antwoorden geven inzicht in wat jou motiveert. Begin met het lezen van de linker kolom. Omcirkel vervolgens van de drie antwoorden aan de rechterkant het antwoord dat jou het beste typeert. Je moet kiezen. Als je klaar bent tel je per kolom de cirkels op.

Motivatie tabel

Ik ben trots als ik...	Dingen gedaan krijg	Andere mensen help	Problemen oplos door goed over zaken na te denken
Ik denk het meeste aan..	What's next ...	Mensen	Verschillende ideeën
Om te ontspannen...	Vertrouw ik altijd op dezelfde ontspannende activiteit	Praat ik met vrienden	Leer ik iets nieuws
Ik doe dingen het liefst..	Direct of volgens een planning	Als alle anderen het met me mee kunnen doen	Als het voor mij goed voelt
Online..	Zoek ik naar specifieke informatie	Schrijf ik mails, apps, of chat ik	Surf ik alle kanten op
Projecten moeten..	Op tijd klaar zijn	In groepen worden uitgevoerd	Zin geven aan mijn leven
Op school vond ik het leuk om..	Vragen te stellen	Vrienden te maken	Allerlei verschillende onderwerpen te ontdekken

Ik geloof dat een planning..	Mij op orde houd	Me helpt mijn werk met anderen te coördineren	Handig is om me in de juiste richting te houden
Ik wil graag herkend worden als..	Georganiseerd, netjes en op tijd	Aardig, attent naar anderen	Slim, nieuwsgierig een goede probleemoplosser
Over het afmaken van zaken..	Ik maak af waar ik aan begin	Ik vraag anderen me te helpen	Ik wil van begin tot einde aan het leren zijn
Totaal:	Doelgericht:	Sociaal:	Leren:

Doelgericht gemotiveerd

Als je doelgericht bent volg je een directe en voor de hand liggende route. Je gebruikt je PC, belt een expert, welk middel je maar beschikbaar hebt. Jij geeft er de voorkeur aan om mensen persoonlijk te ontmoeten want dat is het meest effectief.

Sociaal gericht gemotiveerd

Als je sociaal gericht bent ga je, niet geheel onverwacht, voor sociaal contact. Je leert door mensen te ontmoeten met ze om te gaan. Je vindt het (misschien) niet zo leuk om zelfstandig te werken of je, in je eentje, te concentreren op bepaalde onderwerpen. Dat geeft je namelijk niet de interactiviteit die je zo leuk vindt.

Op leren gericht gemotiveerd

Als je op leren gericht bent, dan drijft de praktijk van het leren op zich je motivatie. Je zoekt constant naar kennis omdat leren je blij maakt en je kan gefrustreerd raken als je meer tijd moet besteden aan het volgen van procedures dan aan het daadwerkelijke leren.

De vierde stijl

Er is ook een vierde motivatiestijl die niet in het overzicht staat omdat hij veel minder vaak voorkomt dan de andere drie stijlen. En wellicht beschouw jij hem helemaal niet als motivatiestijl. Toch een korte toelichting erop, kijk zelf wat je ermee doet. Deze stijl is opwindend georiënteerd. Niet aangetrokken tot één bepaald ding dus. Dit wil niet zeggen dat op opwindende gerichte mensen niets kunnen leren of dat ze geen doelen kunnen stellen. Maar als het te tijdrovend of bindend aanvoelt, worden mensen met deze motivatie soms rusteloos en voelen ze een dwang om in een andere richting te gaan – welke dan ook - om zich weer vrij te voelen.