

## POP – Motivatie, waarden & kernkwadranten

Wat is jou motivatie?

Vraag 1:

**Welke factoren laten je beginnen aan een activiteit (karwei/taak) op het werk, op school of thuis die zwaar/lastig/saai is?**

**Het feit dat ik deze uiteindelijk toch moet doen en ik er iets van ga bijleren ook al is deze misschien saai. Het helpt mij ook voor toekomstige taken/examen te maken.**

**Je mag kiezen op welk tijdstip van de dag je deze activiteiten/klusjes uitvoert.**

Wanneer doe je liever saaie klusjes?

☒ in de ochtend

☐ voor de lunch

☐ na de lunch

☐ tijdens de middag

☐ in de avond

☐ 's nachts

**Je mag kiezen met wie je samenwerkt.**

Hoe werk je het liefst?

☒ alleen – hulp vragen of als iets niet lukt dan wel een groep of bij teamwork werk ik graag in een team

☐ met één of twee anderen

☐ in een grotere groep

**Je kan iets verdienen als je de activiteit start en beëindigt of je zou iets kunnen verliezen als je dat niet doet.**

Welke van deze winsten of verliezen zouden je het meest kunnen helpen?

☐ materiële of financiële winst

☐ een kans op eigen ontwikkeling

☐ een kans op een betere baan/positie

☐ betere werkomstandigheden

☐ populariteit

☐ waardering van andere mensen

☐ een risico op een werkachterstand

☐ Het risico om voor een meerdere te moeten staan en uit te leggen

waarom je het werk niet hebt gedaan.

☐ Andere winsten of verliezen, welke?

.....  
.....  
.....

☐ Het helpt als je zelf verwachtingen hebt over het resultaat?

☐ Het helpt als je verwachtingen hebt van andere mensen over het resultaat?

☐ Het helpt je om een beslissing te nemen en door te gaan, of je nu gemotiveerd bent of niet?

☐ Het helpt als je een deadline hebt?

☐ Andere factoren, welke?

.....

## Hoe ontdek ik mijn kernwaarden?

### 1. Wat maakt me gelukkig en tevreden?

#### **De dag dat ik een relatie had met mijn vriendin**

- Ik had haar gevraagd voor een date een tijdje terug en toen op onze eerste date zijn we weggegaan en toen hadden we een relatie nadat ik haar gevraagd had en toen was ik echt gelukkig. Ik was op de date met haar alleen. Ik had nog nooit een fatsoenlijk vriendin gehad en ooit ben ik al bedrogen geweest dus het feit dat nu alles perfect verloopt is echt gewoon een super goed gevoel. Die dag hadden we ook onze eerste kus en was dit echt een goed gevoel.
- Verband met bedrijf: dat je moet doorzetten en risico's moet nemen ondanks de vorige ervaringen zijn gefaald. 1 slecht resultaat beïnvloed niet je toekomst.

#### **Uitstap naar de zee in de zomer met familie**

- We waren lekker naar de zee gegaan voor een dagje om wat rond te wandelen en wat te ontspannen. Ik was met mijn gezin gegaan en mijn neef, nicht en tante. Dit was zeer fijn om te doen en om nog wat bij te praten met elkaar. Dit betekende veel voor mij natuurlijk omdat het echt fijn was, samen activiteiten doen, lekker weer, samen eten,... de grootste rol was om gewoon samen te zijn en plezier te hebben met elkaar.
- Verband met bedrijf: dat je soms op de werkvloer plezier moet hebben, goede band met elkaar hebben voor een goede werksfeer.

#### **Samen met mijn beste vriend gamen**

- We waren gelijk gewoonlijk aan het gamen, eigenlijk wat we vaker doen maar 1 avond was het gewoon anders, we waren zo diep in het spel bezig en zoveel plezier samen aan het maken dat we gewoon de ganse nacht door hadden gegamed. Ik was alleen met een vriend aan het gamen online. Dit betekende veel voor mij omdat het echt fijn was gewoon en dit hadden we nog nooit gedaan. Dit maakte me ook gelukkig om gewoon te praten met elkaar en plezier te hebben in het spel. Hijzelf speelde vooral de rol hierin natuurlijk.
- Verband met bedrijf: Ervaar nieuwe ervaringen. Ondanks dat je misschien iets elke dag doet dag in en dag uit, nieuwe dingen leren is altijd fijn en welkom

## 2. Wat maakt me trots?

### **Het moment dat ik de karate beker won.**

- Ik was trots omdat ik de beker van het kamp had gewonnen. Dit was een zeer fijn gevoel omdat ik dit nog nooit gevoeld had en dit was ook de eerste beker ooit die ik gewonnen had. Ik heb dit toen ook met iedereen gedeeld die ik ken en deze staat ook op mijn kamer om aan iedereen te laten zien. Maar de eerste aan wie ik het liet zien waren mijn ouders.

### **Toen ik 2<sup>de</sup> plaats turnen had gewonnen**

- Ik was trots op mijzelf omdat ik de 2<sup>de</sup> plaats gewonnen had op mijn eerste wedstrijd bij turnen vroeger. Het was een fijn gevoel omdat ik wist dat ik niet eerste stond maar toch 2<sup>de</sup> want het deelnemen is belangrijker dan winnen en dan nog, 2<sup>de</sup> staan was zeer fijn. Mijn oma was eigenlijk de eerste die dit wist en daarna ook iedereen die ik kende.

### **Mijn eerste diepe professionele duik met mijn neef**

- Ik was er trots op omdat ik nog nooit eerder meer dan 3 meter diep ben gaan duiken en toen die dag samen met mijn neef wel de stap genomen en gedurfd om er in te gaan en het te leren. En daarna het praktische meteen omgezet naar de praktijk. Ik vond dit echt een fijn gevoel om gewoon te weten tot ik het deed en lukte hierin. Ik heb dit ook meteen gepost en iedereen laten weten tot dit is gelukt.

## 3. Kiezen van mijn waarden

1. **Rechtvaardigheid**
2. **Zelfrespect**
3. **Respect**
4. **Vriendschap**

#### 4. Prioriteren van mijn waarden

1. **Rechtvaardigheid/eerlijk/loyaal**
2. **Zelfrespect/respect**
3. **Liefde/vriendschap**
4. **Vasthoudendheid en betrokkenheid**
5. **Zorgzaam en zelfzorg/aanmoedigen**
6. **moed**

#### 5. Integriteitscheck

##### **Top 3**

1. **Rechtvaardigheid/eerlijk/loyaal**
2. **Zelfrespect/respect**
3. **Liefde/vriendschap**

Ik ben hier zelf trots op want dit zijn echt de belangrijkste dingen die men moet respecteren vind ik voor mij, natuurlijk zijn er nog veel belangrijke dingen maar deze passen niet allemaal in de top 3 helaas. Mensen die mij goed kennen zoude het hier helemaal mee eens zijn denk ik want deze dingen zal ik altijd hebben en blijven behouden en nooit breken. Deze 3 dingen weerspiegelen mijn waardes volledig want ik heb nu een vriendin en eerlijkheid en loyaal naar elkaar is echt het belangrijkste voor mij. Moest dit er niet meer zijn dan is de relatie ook over vrees ik. Ook respect blijft één van de belangrijkste elementen. Ik ondersteun mijzelf volledig in deze waardes en deze zullen blijven hoe hard mijn leven ook zal veranderen in de toekomst. Dit zijn de waardes waar heel veel in mijn leven is op gebaseerd.

Wat is een kernkwadrant voor mij?

Kernkwaliteit: respectvol

Valkuil: te ondernemend

Uitdaging: opmerkzaam

Allergie: arrogant

Kernkwaliteit: eerlijkheid

Valkuil: te veel vertellen van het goede

Uitdaging: gul

Allergie: tolerant

Kernkwaliteit: betrouwbaar

Valkuil: te evenwichtig

Uitdaging: oplettend

Allergie: overdenken