**POP-sessie: Motivatie & Kernwaarden**

**Vraag 1**

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

**Je antwoord:**

Deadlines, eigen motivatie, verwachtingen van ouders / lectoren, resultaten en het gevoel van bevrediging als je je taken allemaal gemaakt hebt.

**Vraag 2**

*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

**Vraag 3**

*Je mag kiezen met wie je samenwerkt. Hoe werk je het liefst?*

* alleen
* met één of twee anderen
* in een grotere groep

**Vraag 4**

*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.
* 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.

**Vraag 5**

*Eventuele andere winsten of verliezen, welke?*

**Je antwoord**

Het gevoel van falen en het onvermogen om je capaciteiten volledig te bewijzen.

**Vraag 6**

*Welke factoren doen je van gedacht veranderen, ook al had je reeds besloten om te beginnen aan een activiteit/karwei?*

* onkosten-geldverlies
* geen tijd
* familiale verplichtingen/verwachtingen
* vermoeidheid
* slechte gezondheid
* te hoge verwachtingen/doelstellingen
* geen steun van vrienden of familie

**Vraag 7**

*Eventuele andere factoren, welke?*

**Je antwoord**

Mentaal niet 100% in orde zijn.

**Vraag 8**

*Wat zou je ondanks alles toch doen starten?*

* allerlei bedreigingen
* Het voelt uiteindelijk beter om door te gaan met de actie dan nog langer te wachten.
* deadlines
* Je weet dat je je geïnspireerd zal voelen als je gewoon begint.
* Je weet dat je zal veel leren tijdens het proces.
* invloed van collega's of klanten
* Eerdere ervaringen waar je je tevreden over voelde.

**Vraag 9**

*Eventuele andere redenen, welke?*

**Je antwoord**

De verwachtingen van andere mensen en deze niet teleur willen stellen.

**Vraag 10**

*Beschrijf hier je top 3 kernwaarden uit de persoonlijke waarden test.*

**Je antwoord**

1) Vriendschap

2) Respect

3) Familie

* Vriendschap staat voor mij op de eerste plaats, omdat ik bij mijn vrienden altijd mezelf kan zijn. Ze zijn er altijd voor me en bieden me de ruimte om zonder oordeel te praten en te groeien.
* Respect volgt op de tweede plek, omdat ik het enorm belangrijk vind dat mensen elkaar met waardigheid behandelen, vooral wanneer er hard aan iets is gewerkt. Als ik bijvoorbeeld veel tijd en moeite in een project steek, verwacht ik dat men dat met respect benadert en waardeert. Familie blijft voor mij ook van grote waarde en neemt een belangrijke plaats in mijn leven in.
* Familie heb ik achter vriendschap geplaatst, omdat ik merk dat het soms gemakkelijker is om bepaalde problemen met vrienden te bespreken dan met familie.

**Vraag 11**

***Kernkwadrant***

Afbeelding met tekst, schermopname, Lettertype, lijn

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met tekst, schermopname, Lettertype, lijn

Automatisch gegenereerde beschrijvingAfbeelding met tekst, schermopname, Lettertype, lijn

Automatisch gegenereerde beschrijving

**Wat maakt me gelukkig en tevreden?**

1. Ik heb met mijn kotgenoten afgesproken tijdens de vakantie, samen iets gegeten en uitgeweest. Na een lange tijd weer je vrienden terugzien maakt me altijd heel blij.
2. Aan een project gedurende lange tijd werken en dan te horen krijgen dat de resultaten zeer goed waren en dat men tevreden was over mijn werk. De bevestiging van anderen na een inspanning motiveert me enorm.
3. Samen met de hele familie Kerstmis vieren in een gezellige sfeer en met goed eten. Momenten zoals deze zijn voor mij heel kostbaar, omdat ik veel waarde hecht aan mijn familie.

**Wat maakt me trots?**

1. Te horen krijgen dat ik uit alle deelnemers ben geselecteerd om mee op buitenlandse stage te gaan naar IJsland. Dit heb ik samen met mijn beste vriend kunnen doen en het was een geweldige ervaring.
2. Dat een kennis mij vroeg om voor haar bedrijf een logo te ontwerpen. Dit voelde voor mij als een erkenning van mijn talenten.
3. Dat ik op mijn werk van afwasser naar hulpkok ben opgeklommen en dat men zeer tevreden is over mijn werk in de keuken.