

POP – Motivatie, waarden en kernkwadranten

Mijn 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?

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
- ☐ 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?

.....

.....

.....

Vraag 2:

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
 - ☐ Andere factoren, welke?

Deadline is verzet

Vraag 3

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.
 - ☐ Andere redenen, welke?

.....

.....

.....

Wat maakt me gelukkig en tevreden?

Verhaal 1:

Op het moment dat ik mijn Bachelor diploma in Toegepaste Informatica behaalde, was ik bezig met het afronden van mijn laatste examen. Ik zat in een ruimte met andere studenten die ook bezig waren met hun examens, maar op dat moment was ik vooral gefocust op mijn eigen werk. Dit moment betekende zoveel voor me omdat het het resultaat was van drie jaar hard werken en opoffering. Het geluk dat ik voelde toen ik eindelijk mijn diploma in handen had, was onbeschrijflijk. Al die inspanningen en momenten van twijfel waren het waard geweest, en dat besef maakte me buitengewoon gelukkig en tevreden.

Verhaal 2:

Toen ik mijn nieuwe computer ontving, was ik alleen thuis. Ik had de hele zomer gespaard voor deze aankoop, dus het was een persoonlijke triomf voor mij. Dit moment was zo belangrijk omdat mijn computer een essentieel hulpmiddel is voor mijn passie in de ICT. Het was niet alleen een upgrade van mijn technologische mogelijkheden, maar ook een beloning voor mijn toewijding en inspanningen. Het feit dat ik eindelijk de mogelijkheid had om mijn digitale projecten te verbeteren, maakte me buitengewoon gelukkig en tevreden.

Verhaal 3:

Toen mijn beste vriend en ik spontaan besloten om onze vriendin op Cyprus te bezoeken, waren we met z'n tweeën onderweg naar dit prachtige eiland. Dit moment was van onschatbare waarde omdat het een onverwacht avontuur was dat spontaan tot stand kwam. We hebben niet alleen quality time met elkaar doorgebracht, maar ook nieuwe mensen ontmoet en onvergetelijke herinneringen gemaakt. De opwinding van het ontdekken van een nieuwe plaats en het opbouwen van nieuwe vriendschappen bracht een diepe vreugde en tevredenheid met zich mee. Het was een moment van pure spontaniteit en verbondenheid dat me gelukkig maakte.

Wat maakt me trots?

Verhaal 1:

Na vijf jaar trouwe dienst in de horeca, kan ik met trots zeggen dat ik een opmerkelijke reis heb afgelegd. Gedurende de eerste drie jaar, waarin ik met toewijding en hard werken als afwasser in de zaak begon, leerde ik de klappen van de zweep kennen. Maar wat me het meest trots maakte, was mijn bevordering tot sous-chef na die drie jaar. Dit succes was het resultaat van mijn eigen inspanningen en toewijding, en het gaf me een diep gevoel van voldoening. Tot op de dag van vandaag vervul ik deze rol met passie, en ik ben vereerd dat ik ook de kans heb gekregen om te koken in andere zaken van mijn werkgever. Het is een constante herinnering dat mijn harde werk en toewijding mijn eigen pad naar succes hebben gevormd.

Verhaal 2:

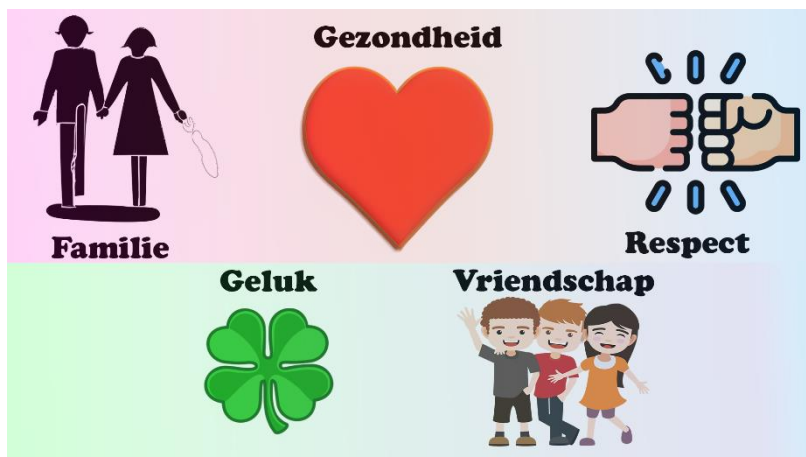
Op de leeftijd van 17 jaar slaagde ik erin om mijn eigen auto aan te schaffen na een aanzienlijke periode van spaarzaamheid. Sindsdien draag ik de verantwoordelijkheid voor mijn eigen belastingen en verzekering, iets wat niet veel jongeren van mijn leeftijd kunnen zeggen. Hier ben ik behoorlijk trots op.

Verhaal 3:

Voor dit verhaal terug kijken naar verhaal 1 over het behalen van mijn diploma. Hier ben ik ook trots op, maar op een andere manier. Ik heb hier heel hard voor moeten werken. Doordat ik veel obstakels heb moeten doorstaan, maakt het mij eens zo trots dat ik het heb behaald.

Mijn kernwaarden

1. Familie 43020 (25.79%)
2. Gezondheid 27994 (16.78%)
3. Respect 10841 (6.5%)
4. Geluk 10720 (6.43%)
5. Vriendschap 8614 (5.16%)



Kernkwadrant

Behulpzaam



Valkuil **Onbetrokkenheid**:

Soms merk ik dat ik anderen graag help, bijvoorbeeld met schoolwerk, en daarbij vergeet ik soms mijn eigen behoeften en verplichtingen. Het komt voor dat mijn eigen prestaties, zoals mijn cijfers op school, minder goed zijn dan die van mijn vrienden, omdat ik mijn tijd en energie heb geïnvesteerd in het ondersteunen van anderen. Hoewel ik het belangrijk vind om behulpzaam te zijn, realiseer ik me dat ik soms mijn eigen welzijn en doelen achterstel, wat kan leiden tot overbetrokkenheid en zelfverwaarlozing. Het is een uitdaging om de juiste balans te vinden tussen het helpen van anderen en voor mezelf zorgen.

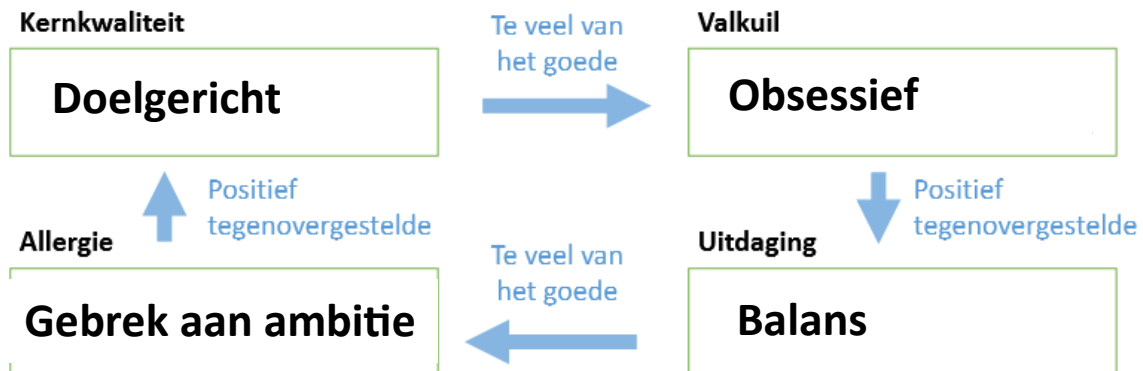
Uitdaging **Zelfzorg**:

Zelfzorg betekent voor mij dat ik een balans heb gevonden in hoe ik anderen help en mezelf prioriteit geef. Ik heb geleerd om eerst mijn eigen behoeften en verantwoordelijkheden aan te pakken voordat ik anderen ondersteun. Hierdoor ben ik in staat om betere hulp te bieden, omdat ik zelf in evenwicht ben en meer kennis en energie heb om anderen te assisteren. Het is niet egoïstisch, maar eerder een strategie om effectiever en duurzaam behulpzaam te zijn. Bijvoorbeeld in deze situatie mijn eigen opdracht afwerken van school voordat ik andere help, ookal kan dat zijn dat ik eindelijk geen hulp kan bieden.

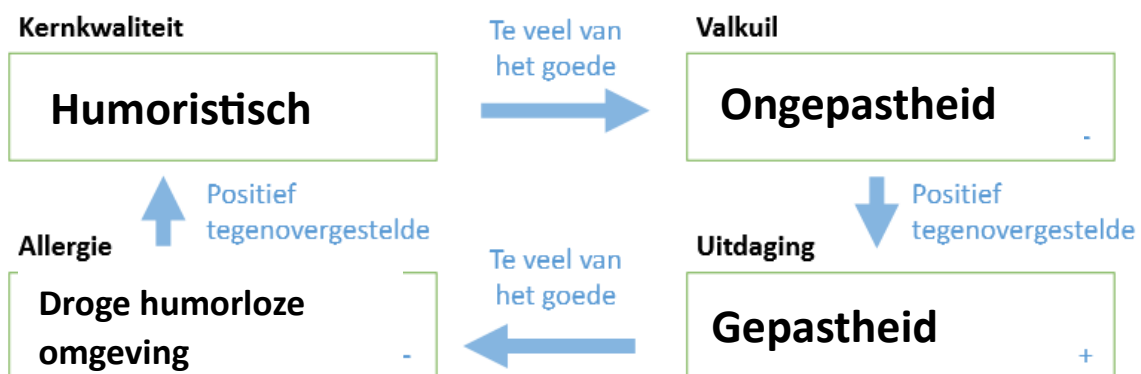
Valkuil **Egoïsme**:

Ik heb me in het verleden weleens schuldig gemaakt aan egoïstisch gedrag door nee te zeggen tegen studenten en vrienden, zelfs als ik eigenlijk klaar was met mijn eigen taken. Op dat moment vond ik

mijn eigen prioriteiten belangrijker en gaf ik vooral om mijn eigen behoeften. Het was pas toen een student me aansprak en zelf hulp bood dat ik me realiseerde dat behulpzaamheid ook een vorm van geven en nemen is. Over het algemeen heb ik echter geleerd om een betere balans te vinden in mijn neiging om behulpzaam te zijn, waarbij ik zowel anderen als mezelf de nodige aandacht geef.



Als doelgericht persoon ben ik vaak vastbesloten om mijn doelen te bereiken, maar soms kan deze eigenschap omslaan in obsessie. Ik merk dat ik mezelf soms te hard push, waarbij ik mijn persoonlijke behoeften en sociale verplichtingen opzij zet om een taak af te ronden. Dit obsessieve gedrag heeft me in het verleden zelfs ertoe gebracht om maaltijden over te slaan of belangrijke plannen af te zeggen. Om deze valkuil te overwinnen, heb ik geleerd om vooraf realistische tijdschema's te maken en mijn tijd effectief te beheren. Dit stelt me in staat om mijn doelen te bereiken zonder mijn welzijn en relaties te verwaarlozen. Daarnaast erger ik me soms aan mensen die gebrek hebben aan ambitie en motivatie, vooral als ik zie hoeveel inspanning ik in mijn doelen steek. Desondanks probeer ik deze personen te helpen en begrip op te brengen voor hun situatie, wat me waardevolle lessen in geduld en empathie heeft opgeleverd.



Ik ben van nature iemand die graag grapjes maakt, maar ik besepte dat sommige van mijn grappen soms behoorlijk ongepast waren. Er was een incident waarbij ik een grapje maakte over de onlangs overleden hond van een vriend, en dat was verre van geschikt. Dit voorval bracht me aan het twijfelen en ik stopte eigenlijk helemaal met het maken van grappen. Gelukkig wees mijn vriend me er later op dat ik me geen zorgen hoefde te maken en gewoon moest nadenken over hoe mijn grappen bij anderen zouden overkomen. Dit was een belangrijke les, en nu houd ik altijd rekening met de gevoelens van anderen voordat ik een grap maak. Het helpt me om mijn humor op een respectvolle manier te uiten.