

POP: Motivatie, waarden en kernkwadranten

1. Vragenlijst: “Wat is jouw 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?

Een deadline of als ik denk aan het resultaat en deze voor ogen hou. _____

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 (mot: geen rekening houden met ander bv. qua timing of verantwoordelijkheid)

☒ met één of twee anderen (mot: samen ideeën brengen, op dingen komen waar je misschien alleen niet op komt)

☐ 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?

Als er familiale noodgevallen zijn, als er iets anders eerder moet afzijn.

☐ onkosten-geldverlies

☐ geen tijd

☒ familiale verplichtingen/verwachtingen

☐ vermoeidheid

☐ slechte gezondheid

☐ te hoge verwachtingen/doelstellingen

☐ geen steun van vrienden of familie

☐ Andere factoren, welke?

.....

Vraag 3**Wat zou je ondanks alles toch doen starten?**

Als de deadline heel dichtbij is, als mensen op me rekenen.

☐ 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?

.....

.....

.....

2. Mijn (kern)waarden-lijst

1. Wat maakt me gelukkig en tevreden?

- 1) Toen ik op vakantie was in Griekenland.

Dit was samen met mijn partner en twee beste vrienden.

Ik was samen bij de mensen die ik graag zie op een plaats waar ik heel graag ben. Samen mooie nieuwe herinneringen maken.

Ik ben een sociaal persoon en geniet dan ook enorm van het samenzijn met mijn geliefden. Ik ben ook graag in het buitenland, waar ik nieuwe ervaringen kan opdoen, dus dit speelde ook een grote rol.

- 2) Toen ik op overnachting was in Maastricht.

Dit was samen met mijn mama.

Ik hou heel veel van mijn mama, ze is dan ook mijn grootste voorbeeld en beste vriendin. Als we samen tijd spenderen word ik hier dus gelukkig van.

Ik denk dan ook dat ik heel veel van mijn mama kan leren en ik apprecieer ook enorm wat zij allemaal voor mij en de rest van het gezin doet. Ik gun haar dan ook ontspanning en plezier.

Ik werd voor mezelf gelukkig, omdat we samen tijd spendeerde, maar ik was ook gelukkig voor haar, omdat ze het verdiend.

- 3) Toen ik op vakantie was in Kroatië.

Dit was samen met mijn partner.

Nieuwe herinneringen maken met de persoon waar ik het meeste van hou daar word ik enorm gelukkig van. Ook veel nieuwe ervaringen die we samen hebben kunnen delen.

2. Wat maakt me trots?

- 1) Na een zware week, waarin ik veel heb kunnen doen, ben ik trots. Als ik naar school ga en werk hierbij combineer en dan ook nog tijd maak voor andere dingen zoals: vrienden.

Ik voel me dan trots op mijn doorzettingsvermogen en dan ben ik trots dat ik kan tonen dat ik wel veel aankan.

Deze trots ervaar ik vooral tegenover mezelf, maar ik merk dat de mensen die dicht bij me staan ook trots zijn op mij, waardoor ik de trots wel deel met hun.

- 2) Als ik vier met mijn partner hoeveel jaar we samen zijn.

Ik ben trots op mijn relatie, aangezien het in deze tijd niet altijd meer vanzelfsprekend is. We maken er beide veel tijd voor en doen er ook veel moeite voor.

Ik deel deze trots dan met mijn partner, want we werken beide hard voor deze relatie.

- 3) Ik ben trots als ik schilder en het resultaat uitdraait zoals ik wou.

Ik ben dan trots als ik het resultaat kan zien en dat het dan overeen komt met wat ik wou bereiken. Dat mijn verbeelding dan ook tot in de realiteit een mooi resultaat vormt.

Ik ervaar deze trots vooral tegenover mezelf, maar ook sommige van mijn dichte kring tonen hun trots en dan delen we trots.

3. Kiezen van mijn waarden. (site)

Mijn toplist:

- 1) Geluk
- 2) Veiligheid
- 3) Een comfortabel leven
- 4) Plezier
- 5) Zelfrespect

4. Prioriteiten van mijn waarden.

- 1) Geluk
- 2) Liefde
- 3) Vertrouwen
- 4) Veiligheid
- 5) Een comfortabel leven
- 6) Plezier
- 7) Zelfrespect

5. Integriteitscheck

- 1) Ben ik trots op deze lijst van kernwaarden?
Ja.
- 2) Zouden mensen dicht bij mij, die me goed kennen, het eens zijn met deze top drie?
Ja.
- 3) Heb ik het gevoel dat deze drie kernwaarden mijn identiteit weerspiegelen?
Ja.
- 4) Zou ik mezelf ondersteunen in deze kernwaarden, wat er ook gebeurt?
Ja.

3. Kernkwadranten

1)



2)



3)



POP: Personal Branding

1. Mijn 'houden' en 'niet houden'-lijst in volgorde

Top 3-5 'houden':

1. Oprecht: Omdat ik steeds trouw aan mezelf probeer te zijn en me niet anders voor wil doen.
2. Zorgzaam: Omdat ik steeds aan de mensen rondom mij probeer te denken en hun op de eerste plaats probeer te zetten.
3. Empathisch: Omdat ik steeds mijn best doe om mensen te helpen en probeer te ondersteunen waar ik kan.
4. Joviaal: Omdat ik mezelf zie als iemand hartelijk, opgewekt en spontaan.
5. Dromer: Omdat ik iemand ben met bepaalde dromen, iemand die dit ook durft toe te geven en iemand die hier ook naartoe probeert te werken.

Top 3-5 'niet houden':

1. Grote verandering: Omdat dit wel klopt, maar dit niet echt een gevoel is.
2. Reizen: Omdat ik inderdaad wel graag veel zou reizen, maar net zoals hierboven is dit niet echt een gevoel.
3. Onzeker: Omdat als ik zou mogen kiezen ik deze bij beide zou zetten. Ik ben het dan ook deels eens en deels niet eens, omdat dit vooral afhangt van de context.

2. Vragenlijst 'Personal Branding vs. Imago'

Zouden mensen dicht bij mij, die me goed kennen, het eens zijn met deze top 3-5?

Ja, ik denk het wel.

Heb ik het gevoel dat deze items mijn identiteit weerspiegelen? Waarom wel of niet?

Ik denk het wel. Ik heb het gevoel dat deze woorden wel overeenkomen met het gevoel dat ik bij mezelf krijg, maar ik denk ook dat er nog aan toegevoegd kan worden.

Wat zou ik in mijn professioneel leven (+ CV & portfolio) moeten doen om de items in 'houden' te versterken?

Ik denk ik vooral mezelf hier aan moet herinneren, zodat ik ook steeds mezelf kan blijven behouden. Ik denk ook dat als ik oprechtheid op mijn eerste plaats blijf zetten, dat de rest dan volgt. Als ik dan oprecht ben en trouw aan mezelf blijf, zal ik ook mijn zorgzame, empathische, enz. zelf kunnen tonen.

Wat zou ik in mijn professioneel leven (+ CV & portfolio) moeten doen om de items in 'niet houden' te vermijden?

In de situaties waar ik me zelfzeker voel, me ook zelfzeker laten overkomen. Dus misschien meer bewust bezig zijn met wat voor gevoel ik uitstraal.

POP – Reflecteren en feedback

Ervaring 1

Korte beschrijving

In Graphic Skills lag het tempo van de lector iets te hoog voor mij. Hij heeft wel aangehaald dat we het moesten aangeven, maar telkens hij het vroeg bleef iedereen stil. Ik voelde me op dit moment een beetje geïntimideerd en zei dus ook niets.

UI-model van Korthagen

Omgeving: De lector vraagt of hij te snel gaat. Niemand antwoordt als de lector dit vraagt, het is stil in het lokaal.

Gedrag: Ik blijf ook stil.

Competenties: Ik kan antwoorden op zijn vraag.

Overtuigingen: Ik ben er van overtuigd dat ik kon antwoorden op zijn vraag.

Identiteit: Ik zie mezelf als iemand mondig, iemand die voor zichzelf durft opkomen op een respectvolle manier.

Betrokkenheid: Ik kom naar de les met een doel, om iets bij te leren en mijn diploma te halen.

Reflectie: Als ik kijk naar mijn omschrijving van de lagen had ik zeker op het vlak van gedrag iets anders kunnen doen. Ik kom met een doel naar de les en heb geen bang om deel te nemen. Ik had dus zeker gedurfd om voor mezelf op te komen en dit ga ik de volgende keer ook proberen.



Ervaring 2

Korte beschrijving

In UI Design moesten we verschillende schetsen maken. Na één minuut moesten we overschakelen naar een nieuwe schets. Ik vond het moeilijk om mijn vorig idee los te laten en iets helemaal nieuws te verzinnen, waardoor ik telkens tijd verloor.

De STARR-methode

Situatie: In de les op maandag voor het OLOD UI Design kregen we de opdracht om acht verschillende schetsen te schetsen.

Taak: Na één minuut moesten we (de studenten) telkens overschakelen naar een nieuwe schets.

Actie: Ik moest dus telkens na één minuut een nieuw idee krijgen om een nieuwe schets te vormen. Ik verwachtte van mezelf, aangezien ik wel creatief ben, dat dit wel vlot zou verlopen.

Resultaat: Aangezien er een tijdsdruk bij betrokken was, was het moeilijk om een plan van aanpak te vormen. Ik probeerde dus telkens een nieuwe schets te maken na één minuut, maar ik merkte dat dit niet zo vlot verliep. Ik vond het moeilijk om mijn vorige schets los te laten en direct iets nieuws te verzinnen. Hierdoor ben ik telkens wat tijd verloren. Dit was niet zo evident, aangezien je telkens maar één minuut kreeg.

Reflectie: Ik vond het dus niet geslaagd of het verliep niet zoals verwacht. Ik doe dit dan ook nooit, dus wist ook niet hoe ik met de tijddruk moest omgaan.

Reflectie: Als ik terugkijk naar deze gebeurtenis, denk ik dat als ik hierop kan oefenen dat dit in de toekomst vlotter zal verlopen. Mijn gedrag kan dus aangepast worden in de toekomst, als hierop geoefend wordt.

