

WPL1- Motivatie, Waarden en Kernkwadranten

Deel 2

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?

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?

.....

.....

.....

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 mij gelukkig en tevreden?

- 1) In Italië rondrijden met mijn vriendin. Geen stres van het werk. Heel ontspannen opstaan wanneer we willen en doen wat we willen, zonder tijd besef. Zonder gejaag. Het maakt mij gelukkig om de dag te starten met mijn vriendin in het buitenland. Zo vakanties geeft mij motivatie om terug na de vakantie hard te werken om dan het jaar erna weer zo een leuke vakantie te hebben.
- 2) Het feestje van mijn moeke. Met heel de familie samen. Moeke terug gelukkig zien met haar nieuwe man. Dat gaf me een gelukkig gevoel dat ze haar geluk nog heeft gevonden op 70-jarige leeftijd na een huwelijk van 30 jaar. Ook wilt die nieuwe man veel voor de familie doen waardoor mij dat nog gelukkiger maakt aangezien ik echt een familie mens ben.
- 3) Als ik crossfit lesgeef en ik leg een beweging uit, ze begrijpen het en ze doen het foutloos. Dat geeft mij zo een voldaan gevoel. Ik steek veel tijd in hen maar als ze het dan snappen dat is het allemaal waard. Daar haal ik mijn geluk uit.

Wat maakt mij trots?

- 1) Ik was trots dat ik uit de kast ben gekomen naar mijn familie dat ze zien wie mij wederhelft is. Wie de reden is dat ik elke dag lach. Ik deelde mijn trots met de rest van mijn vrienden en familie. Dat ze de persoon is wie mij gelukkig maakt.
- 2) Ik ben trots op mijn moeke dat ze haar hartje terug heeft open willen zetten voor een nieuwe liefde. Ze is nog te jong om zo lang alleen te blijven.
- 3) Ik ben trots op mijn leden dat ze dingen aan nemen van mijn uitleg en dat ze dat dan foutloos doen. Ze proberen elke keer te werken aan elk aandachtspunt. Het gevoel dat ik als bijna 21-jarige persoon iets kan leren aan een bijna 65-jarige vrouw/man, is gewoon geweldig. Ik had vrijdag 15 september wedstrijd en leden waren mee komen supporteren en het verbonden gevoel maakte me zo trots! Wij hebben die mensen bij elkaar gebracht en ze passen allemaal mooi samen. Er zit geen rotte appel bij.

Wat is mijn kern waarde?

De toplist van je persoonlijke waarden is:

1. Familie
2. Vriendschap
3. Liefde
4. Vertrouwen
5. Plezier
6. Geld
7. Geluk

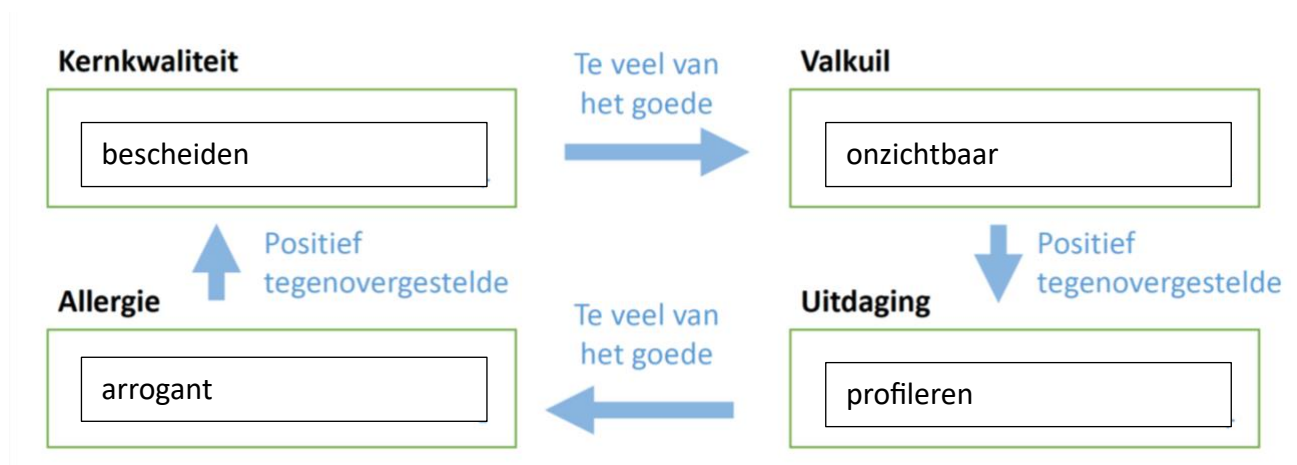
Ben ik trots op deze kernwaarde? Ja, dit zijn echt de dingen waar ik voor leef!

Zouden mensen die dicht bij mij staan dit bevestigen? Ja

Heb ik het gevoel dat deze 3 kernwaarde mijn identiteit bevestigen? Ja eigenlijk wel ook vind ik dat de 4 de er ook bij moet.

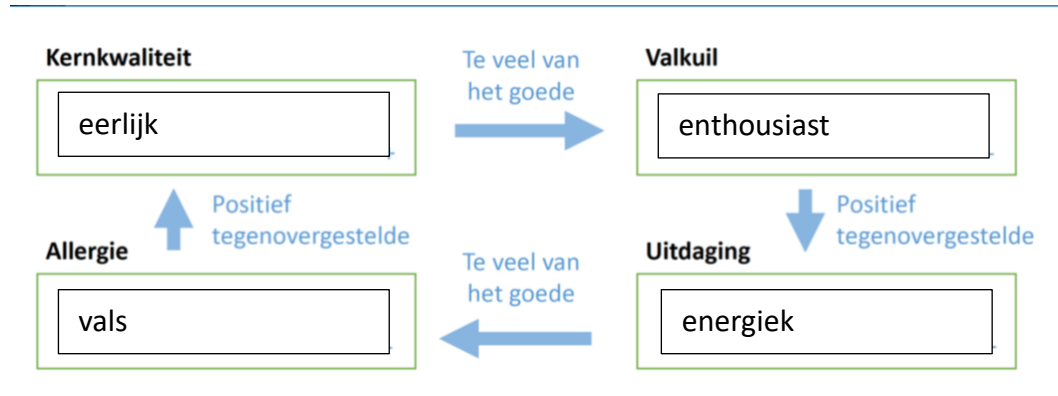
Zou ik mezelf ondersteunen in deze kernwaarde wat er ook gebeurt? Ja het is mijn hou vast en ik ga met die waarde slapen en ik sta op met die waarde.

VOORBEELD

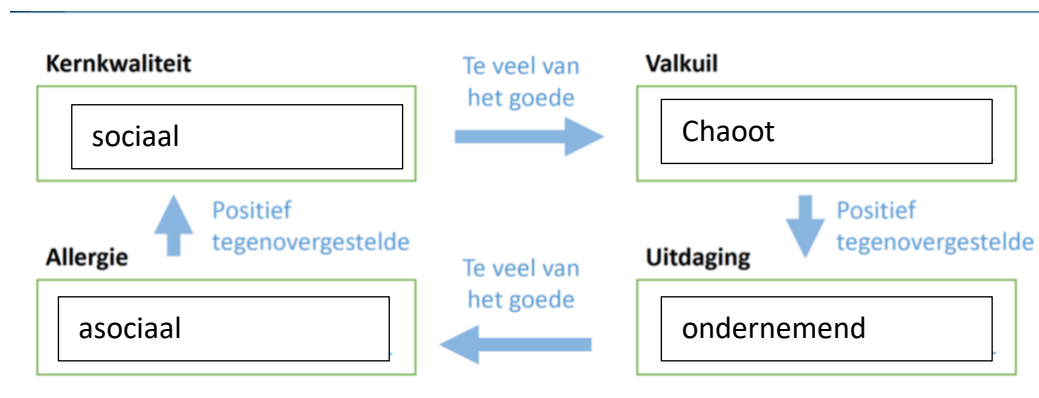


Mijn kernkwadrant

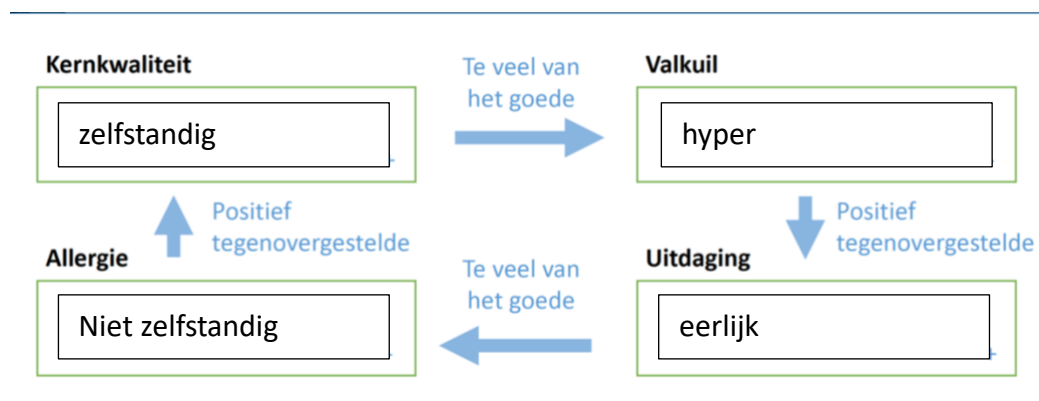
1)



2)



3)



3 Allergie

1) VALS

In het middelbaar had ik een jonge in de klas en hij werkt niet mee tijdens een groepswerk. Dus de 3 andere moesten alles doen. Na vaak mails te sturen of hem aan te spreken weigerde hij nog steeds met zijn deeltje te maken. Na 3 weken hadden wij het gehad en moesten wij de leerkracht inschakelen. En gingen wij ons verhaal vertellen. Wij wilde oprecht niet naar de leerkracht gaan maar door hem buizen op een vak was ook niet echt iets wat wij wilde. Na een heel gesprek met de leerkracht alleen werd hij bij ons geroepen en moest hij zijn verhaal doen en had hij tegen de leerkracht gezegd dat hij wel meewerkt, dus vandaar het woordje vals. Ik haat het als je vals gaat doen en een verhaaltje gaat verzinnen bij de leerkracht. Als je je zo wilt gedagen als bijna 18-jarige oké, maar dan moet je ook denken aan de gevolgen.

Hoe ik het nu zou doen, denk ik nog steeds hetzelfde. Als mijn klasgenoot dat niet wil doen dan ga ik niet buizen op dat vak door een leerling die geen zin heeft in dit vak/ deze richting. Ik zou er niet zo veel van kunnen leren enkel dat ik mijn kind later een leuke richting ga laten doen wat hij/zij zelf wil. En niet iets wat hij/zij zou moeten doen van mij.

2) ASOCIAAL

Op mijn werk was onlangs echt geen sociaal meisje ze was kort en gemeen tegen de klanten, ze zei niks tegen ons. Oke ik snap dat je niet je heel leven moet vertellen maar een beetje sociaal mag wel denk ik. Vriendelijk zijn kan altijd. Ik kwam aan een tafel om op te nemen en een klant sprak mij aan dat dat meisje echt niet vriendelijk was naar de klanten toe. Ze zei niet eens smakelijk nadat ze het bord had neergezet. Ik ben de verantwoordelijke van alle nieuwe studenten dus ik moest dit wel oplossen. Ik had aan haar gevraagd wat er was. En ze zei dat haar opa was gestorven en dat ze haar niet goed voelt. Ik had gevraagd of het ging met haar ma ze merkte zelf dat ze niet echt vriendelijk kon doen naar de mensen toe en dat ze eigenlijk liever naar huis ging. Dus ik had met de baas besproken dat ze, naar huis mocht gaan als het echt niet meer ging. Ik wou ze nog bij mij houden in het restaurant omdat ze anders toch maar in haar bed ligt te wenen. En toen had ze haar herpakt.

Zou ik hetzelfde doen. Ik denk van wel omdat ik naar haar verwachtingen heb gehandeld. En wat ik eruit heb geleerd was dat niet iedereen asociaal is en dat je ook niet een vooroordeel moet hebben over iemand waarom ze misschien asociaal was. En ook dat gedag was opgelost de week erna. Maar als je echt iemand hebt die stil is en waar je geen gesprek mee kan voeren omdat hij of zij bang is om te praten dan weet ik niet of ik daar zaken mee kan doen. Aangezien ik echt sociaal ben.

3)NIET ZELFSTANDIG

Ze hadden zo een job student op ons werk. En aangezien ik de verantwoordelijke ben van alles jobstudenten moet ik hun een eerste leuk dagje bezorgen en hun zo goed mogelijk begeleiden. Ik had hem alles uitgelegd en gezegd waar alles stond. De eerste bestelling was er al het was een tomatensoepje, hij moest dus een grote lepel soep in een kommetje doen en hij was mij 2 keer komen halen om te vragen hoe dat moest en dat is geen probleem maar de volgende bestelling was weer een soepje en hij kwam weeral vragen hoe dat moest en ik had dat weer heel rustig uitgelegd. De 3 de keer kwam hij mij weeral mij halen om iets te vragen dan denk ik 1 kan jij dat niet onthouden of 2 wil jij het niet onthouden.

Dus hij was allesbehalve zelfstandig hij kon zijn plan niet trekken. Bij elk ding dat hij moest doen kwam hij hulp vragen en ik snap dat dat is nog helemaal nieuw maar hij deed geen moeite om iets nieuw te leren hij wilde alles komen vragen.

Oke, ik ben best zelfstandig opgegroeid en daarom ben ik ook echt een plantrekker.

Ik zou nog steeds hetzelfde gehandeld hebben zou hem nog steeds blijven helpen maar ik ga dat niet 50 keer herhalen. Dit zijn geen moeilijke handelingen denk ik. Het is gewoon even moeite doen om het te begrijpen. Ik heb er niet veel van kunnen leren.

Dus in het dagelijks leven zou ik niet zo goed kunnen samen werken met mensen die niet zelfstandig zijn.



