

Neem de regie over je eigen loopbaan

E-BOOK

In 5 stappen naar je intrinsieke motivatie

Vind je weg

Intrinsieke motivatie	3.
Kennis over jouw intrinsieke motivatie	4.
Als basis voor persoonlijk leiderschap	5.
In 5 stappen naar je intrinsieke motivatie	6.
Stap 1 Inventariseer jouw activiteiten	6.
Stap 2 Maak een selectie	7.
Stap 3 Stel jezelf vragen over je activiteiten	7.
Stap 4 Maak nu je analyse	8.
Stap 5 Jouw intrinsieke motivatie	9.

Auteur: Abby Russchen, Leeuwarden

Eerste versie 2017, aanpassingen in 2018 en 2020. Je mag gebruik maken van het materiaal, mits je de bron vermeld!

Intrinsieke motivatie

Bij intrinsieke motivatie komt de motivatie vanuit de persoon zelf. Hij of zij wil iets doen omdat de waarde van de activiteit op het moment zelf of voor het behalen van een doel in de toekomst belangrijk is.

Bij extrinsieke motivatie ontstaat de wil om iets te doen omdat buiten de persoon iets aantrekkelijks in het vooruitzicht is gesteld. Bijvoorbeeld beloning of een straf.

Intrinsieke motivatie is een deel van je persoonlijkheid. Het zit bij wijze van spreken in je DNA.



Iedereen, echt iedereen, heeft een motivatie en aanleg en dat maakt je authentiek, de persoon die je bent, uniek en origineel. Je motivatie en aanleg kan, vooral in je jeugd, ingekapseld worden door invloeden van buitenaf. Deze invloeden kunnen je afbrengen van je intrinsieke motivatie en komen voort uit het gezin waarin je bent opgegroeid, de familie, vrienden, school, docenten, media en maatschappij. Ontwikkelingen op de arbeidsmarkt, een docent, of de plek waar je geboren bent, kunnen grote impact hebben op de keuzes in studie of loopbaan.

Ook de beroepen die ouders, familie of bekenden uitoefenen kunnen je beïnvloeden. Want soms is het fijn om te kiezen voor een beroep dat je kent, een beroep waarvan je weet wat er van je verwacht wordt. Je kunt je ook voorstellen dat je niet snel op het idee komt een studie of beroep te kiezen waarvan je het bestaan niet kent.



Kennis over jouw intrinsieke motivatie



Richtlijnen

Wanneer je intrinsieke motivatie zwart op wit staat, kun je deze kennis makkelijker inzetten. Je kunt het naast vacatures leggen en checken of de vacature bij je past. Het helpt je te herinneren aan dat waar jij echt energie van krijgt en daardoor kun je je beter focussen.



Zelfvertrouwen

Intrinsieke motivatie geeft inzicht in wat je met plezier doet. Als je dat vervolgens ook daadwerkelijk gaat doen geeft dat zelfvertrouwen. Zo eenvoudig werkt het. Want positieve ervaringen geven automatisch zelfvertrouwen.



Zelfkennis

Je brengt je motivatie en aanleg in kaart. Je leert jezelf daardoor beter kennen. Zelfkennis geeft je handvatten voor een fijner, beter en prettiger leven. Immers als je weet waar jij energie van krijgt, kun je daarnaar handelen. Zelfkennis zorgt voor bewuste keuzes.



Een actieplan

Misschien realiseer je je dat jouw intrinsieke motivatie ver te zoeken is in je huidige werk, en wil je de kansen vergroten om werk te vinden dat aansluit op je intrinsieke motivatie. Dan heb je een plan nodig. Welke stappen kan en wil je zetten? Dit vereist onderzoek, spreekwerk en moed. Een actieplan kan je helpen om stapje voor stapje dichterbij je doel te komen: gepassioneerd werk waar je echt voldoening uit haalt.



Als basis voor persoonlijk leiderschap

Een onderzoek naar je intrinsieke motivatie helpt om je innerlijke aard te ontdekken en daarmee de basis voor je persoonlijk leiderschap te leggen. Op grond van je intrinsieke motivatie neem je de regie over je loopbaan en kun je gefundeerde keuzes maken voor je ontwikkelrichting.

Vandaag de dag wordt er meer en meer van de individuele mens verwacht. Dat geldt ook voor hoogopgeleiden, van hen wordt verwacht dat ze hun eigen loopbaan en ontwikkelrichting kunnen uitzetten. In de praktijk valt dat nog weleens tegen.

Een keuze die niet aansluit bij je intrinsieke motivatie is snel gemaakt. En als je op dat moment legitieme redenen voor die keuze hebt, bouw je vaak jaren voort op die keuze. Ook als er ergens in je lijf zo nu en dan een seintje wordt afgegeven dat je in de verkeerde trein bent gestapt. Dit gebeurt bij heel veel mensen.

Het getuigt van lef en doorzettingsvermogen om een andere koers te durven varen. Daarmee toon je persoonlijk leiderschap.

Voor het ontwikkelen van persoonlijk leiderschap zijn bewustwording, zelfreflectie en zelfsturing nodig.



In 5 stappen naar je intrinsieke motivatie

STAP 1

Inventariseer jouw activiteiten

Maak een lijst van activiteiten die je vanaf je 4e levensjaar tot nu hebt gedaan en die je voldoening hebben gegeven. Je hebt er plezier aan beleefd, jij was trots dat je het had gedaan. Wat je omgeving ervan vond is niet van belang. Het gaat erom dat jij een geluk gevoel hebt ervaren op het moment dat je het deed en als je eraan terugdenkt.

Ga brainstormen. Bekijk oude fotoboeken. Praat met ouders, broers en zussen, familieleden en vrienden die een lange of korte periode met jou hebben samengeleefd. Haal op deze manier herinneringen op om vervolgens voor jezelf na te gaan welke activiteiten jou voldoening hebben gegeven.

Maak altijd eerst een kladversie. Schrijf activiteiten op die bij je naar boven komen en stel jezelf later kritisch de vraag of die activiteit echt zo leuk was, ongeacht de reacties van anderen, het resultaat, of de omvang van de opdracht. In de definitieve lijst geef je een korte omschrijving van elke activiteit en vermeld je daarbij de periode waarin het speelde.

STAP 2

Maak een selectie

Selecteer uit deze lijst nu minimaal 5 en maximaal 8 activiteiten die je het allerleukst hebt gevonden. Het maakt niet uit wanneer je deze activiteiten hebt ondernomen. Het enige criterium is de voldoening die de activiteiten jou hebben gegeven.

- › Wat was de aanleiding van de activiteit?
- › Wat deed je precies? Beschrijf ook je gedachten bij elke stap in de uitvoering van je activiteit.
- › Hoe heb je dat gedaan?
- › Beschrijf of en hoe je hebt samengewerkt met anderen. Welke rol had jij ten opzichte van collega's en een eventuele leidinggevende?
- › Waar draaide het om tijdens de activiteit? Wat was het onderwerp?
- › Wat gaf je voldoening?

Herinneringen kunnen gekleurd zijn. Dat maakt het lastig om deze stap zonder begeleiding uit te voeren. Het kan helpen om dat wat je hebt opgeschreven een week later nog eens te lezen en te checken of je het opnieuw zo op zou schrijven.

Beantwoord bij elke activiteit de volgende vragen zo volledig en eerlijk mogelijk.

STAP 3

Stel jezelf vragen over je activiteiten

STAP 4

Maak nu je analyse

Het is in deze stap de bedoeling dat je je activiteiten gaat analyseren en je bewust wordt van herhalingen in de beschreven activiteiten. Veel van mijn klanten ontdekken bij stap 1 een patroon of meerdere patronen die op verschillende momenten en in verschillende activiteiten terugkomen. Deze zijn belangrijk. Blijf jezelf altijd de vraag stellen of jij deze activiteiten zelf echt leuk hebt gevonden. Probeer de overeenkomsten te ontdekken, de rode draad. Het kan helpen om woorden, beschrijvingen, situaties die meerdere keren voorkomen in verschillende activiteiten te markeren met een arceerstift.

Op deze manier kun je de **omstandigheden** waarin je floreert ontdekken;

De **onderwerpen** die je het meest interesseren herkennen;

De **werkrol** waarin je je het prettigst voelt ontdekken;

De **vaardigheden** die je van nature inzet herkennen.

En het allerbelangrijkste: je kunt je centrale **drijfveer** ontdekken

Je centrale drijfveer is datgene dat je te allen tijden bewust en onbewust nastreeft. Het antwoord op de vraag 'Wat gaf je voldoening' uit de vragenlijst van Stap 3 geeft weer wat de centrale drijfveer bij een specifieke activiteit is.

Kijk dus goed naar de beantwoording van deze vraag voor de verschillende activiteiten.

STAP 5

Jouw intrinsieke motivatie

Uit de ontdekkingen van stap 4 kan je je intrinsieke motivatie filteren. Maak een samenvatting van de belangrijkste onderdelen en creëer zo je motivatieprofiel.

Dit motivatieprofiel is geen momentopname, het geeft als het ware jouw motivatie-DNA weer. Je kunt het als een sjabloon over diverse werkzaamheden heen leggen om te zien welke ontwikkelrichting bij jou past.



Wat ook de reden is dat je nu niet handelt vanuit je intrinsieke motivatie; één ding weet je wel: Je wilt moeiteloos werkplezier, werk dat een heerlijk leven mogelijk maakt en het gevoel dat jij controle hebt over je eigen leven. Je wilt door.

Deze stappen zijn niet altijd even gemakkelijk. Ze zijn gebaseerd op het MotivatieKompas®. Motivatiespecialisten zijn professionals die een opleiding hebben gevolgd om deze methode toe te kunnen passen.

Dat wil niet zeggen dat je met het stappenplan zelf niets kunt. Met enige zelfkennis en een kritische blik kom je een heel eind. Overigens is de hele methode in een veel uitgebreidere vorm terug te vinden in het boek van Anton Philips en Annemiek van Kessel: 'De kracht van Motivatie'.



Hoe kan ik je helpen?

Ik help je te ontdekken wat echt bij je past. Door samen de motivatieanalyse te doen, komen we erachter wat jouw innerlijke drijfveer is. We maken plannen en zorgen dat jij in actie komt. Ook als je zelf al een concrete ontwikkel- of loopbaanvraag hebt, gaan we daarmee aan de slag. Het is tijd om te kiezen wat echt belangrijk voor je is!

Bel [058 2138680](tel:0582138680) of mail naar abby@cirkelloopbaan.nl en vraag een gratis oriënterend gesprek aan.



