

Motiveren zonder controleren

Minder stress, meer welzijn en topprestaties door het ABC

Vandaag leren we

- Over **HQ-motivatatie**
- **Hoe** kan je gemotiveerd zijn?
- Hoe kan je **HQ-motivatatie** verhogen?



Motivatie = energie

Die je in beweging brengt

Zonder motivatie, is er geen gedrag
"It is the basis of everything we do"







Flourish



En jij?

Waar loop jij tegenaan?

Wie krijg jij soms moeilijk gemotiveerd?

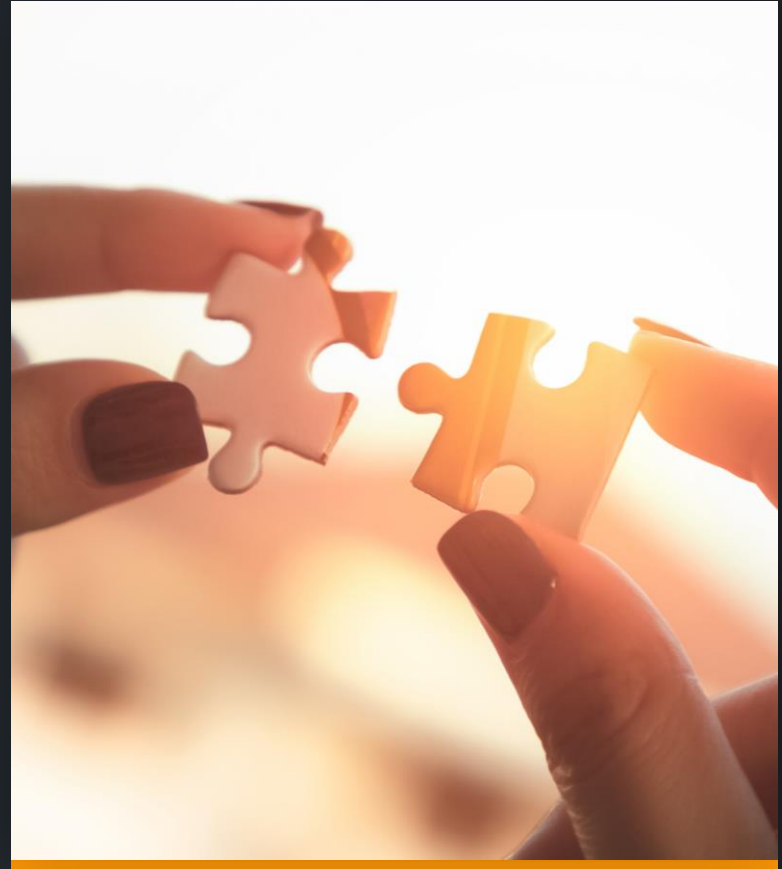
Waarvoor krijg je jezelf soms moeilijk gemotiveerd?

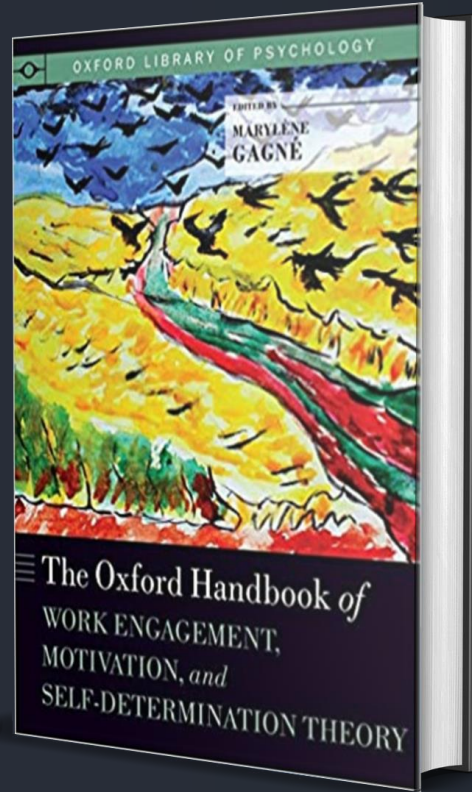
Self Determination Theory

Deci & Ryan (1977)

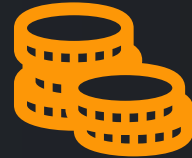
One of the most influential theories of motivation in the 21st Century and represents our current understanding of how to facilitate and sustain **HQ-motivation**

90 000 articles





1 dollar



3,19 dollar



MYTHS

“Intrinsieke motivatie
is de beste”

“Hoe **meer** motivatie,
hoe beter”

De 4 motivaties





Flourish



Extrinsieke Motivatie

Intrinsieke Motivatie

Externe druk

Interne druk

Zingeving

Intrinsieke Motivatie

Beloning
Straf
Verwachting

Schuld
Schaamte
Angst

Betekenis
Belangrijk
Waarde

Plezier
Interesse
Flow

Extrinsieke Motivatie

Intrinsieke Motivatie

Externe druk

Interne druk

Beloning
Straf
Verwachting

Schuld
Schaamte
Angst

HQ-Motivation

Extrinsieke Motivatie

Intrinsieke Motivatie

Externe druk

Interne druk

Zingeving

Intrinsieke Motivatie

Meer stress, burn-out, onethisch werkgedrag, uitstelgedrag, verloop, absentisme, negatieve emoties, wantrouwen, anti-sociaal gedrag

Minder focus, concentratie, diepte, logisch redeneren, welzijn, klantgerichtheid, prestaties, regels volgen

Flourish

Voor wie is het zinvol?

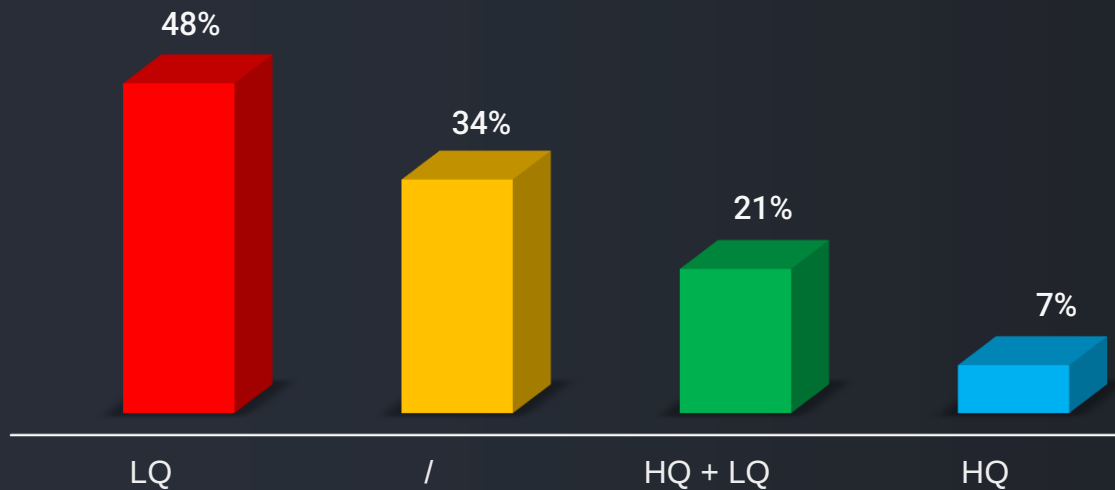




“

Humans are inherently motivated to grow and achieve and will fully commit to and engage in even uninteresting tasks when their meaning and value is understood.

Risico op of echte burn-out



Hermina Van Coillie, Autonoom gemotiveerden willen langer werken (Focus rapport) - Securex

Hoe **verhogen** we HQ-motivatie?





ABC

- ABC tool
- ABC taal
- ABC ondersteunende omgeving
 - Psychologische veiligheid
 - ABC ondersteunend leiderschap
 - ABC ondersteuning collega's
 - Job design – Crafting - Ideals
 - Verloning die inspeelt op ABC

ABC is bruikbaar in elke fase van je hr-proces



ABC tool



Autonomie

Vrijwilligheid
Structuur
Geen druk
Voldoende keuze

Competentie

Effectiviteit
Mastery
Groei
Leren

verBinding

Warmte
Diepgang
Connectie
Zorg

Autonomie

*“Ik moet wel
controleren, anders
gebeurt er niets.”*

*“Ik durf niet opvolgen.
Stel dat ze me
controlerend vinden.”*

Competentie

*Eenzijdige focus op wat
ze kunnen*

verBinding

*Teveel verbinding –
sociale druk, groepsdruk*

*Veel, maar oppervlakkige
contacten*

Externe druk

Interne druk

Flourish

ABC

Welke basisbehoefte is op je werk het moeilijkst te vervullen?

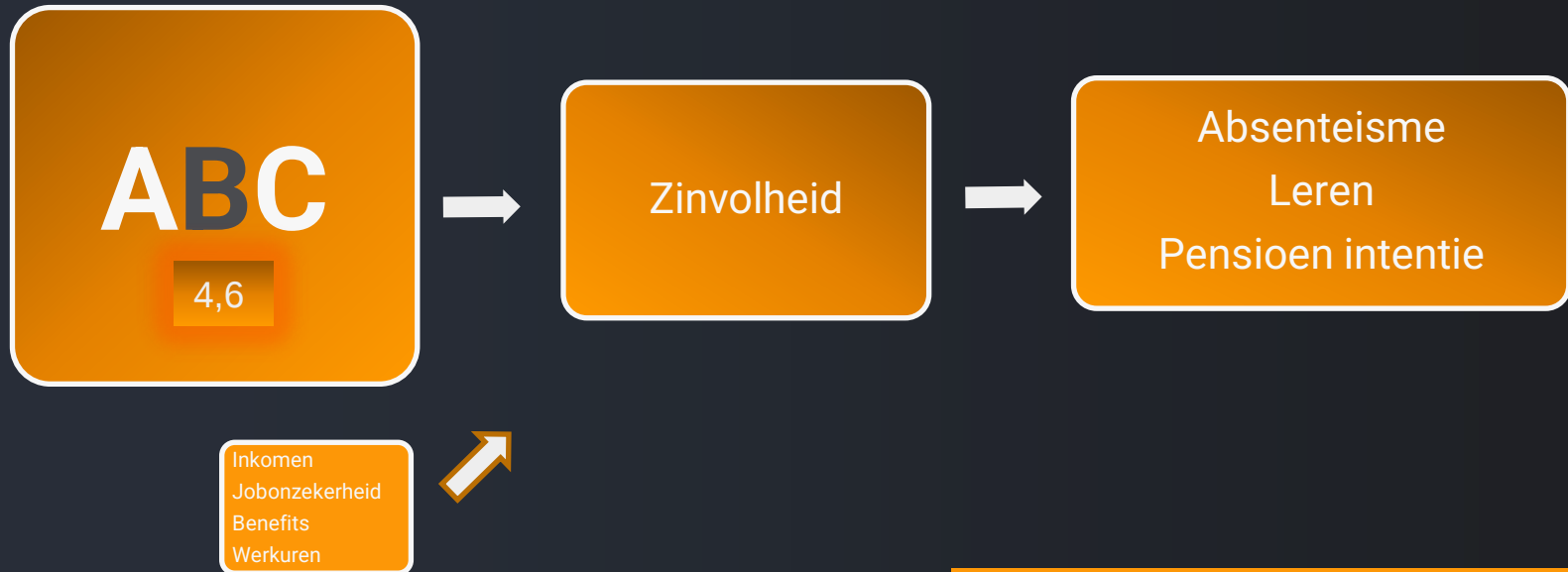
AUTONOMIE

VERBINDING

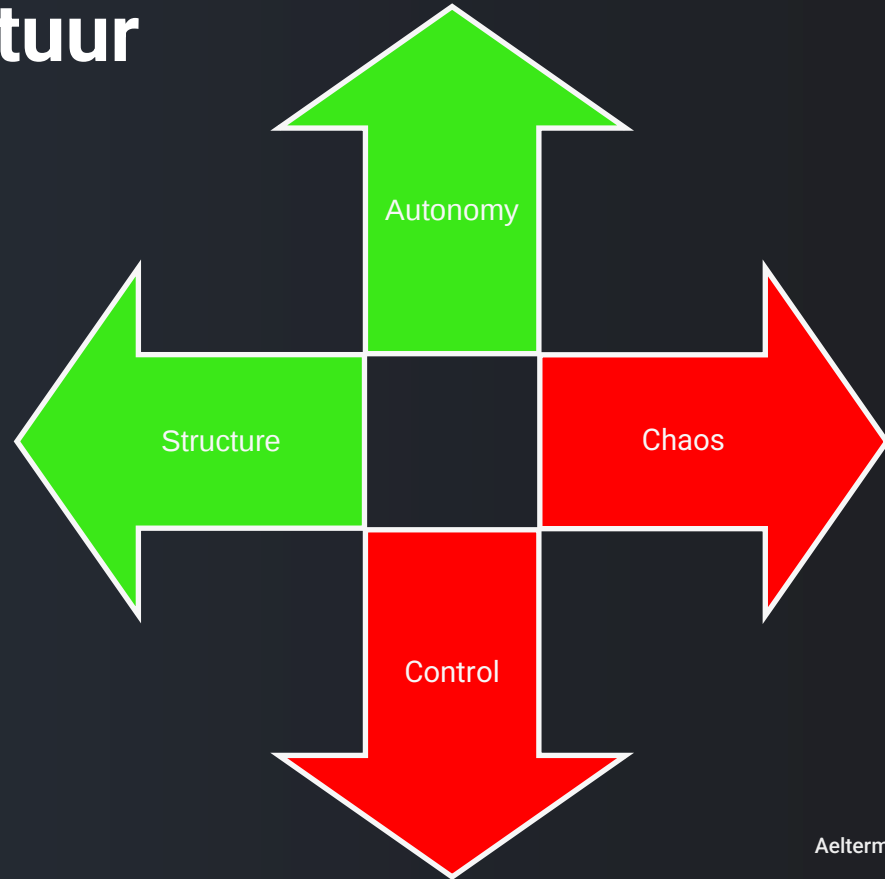
COMPETENTIE

Impact ABC

30 European countries - 2005, 2010, 2015

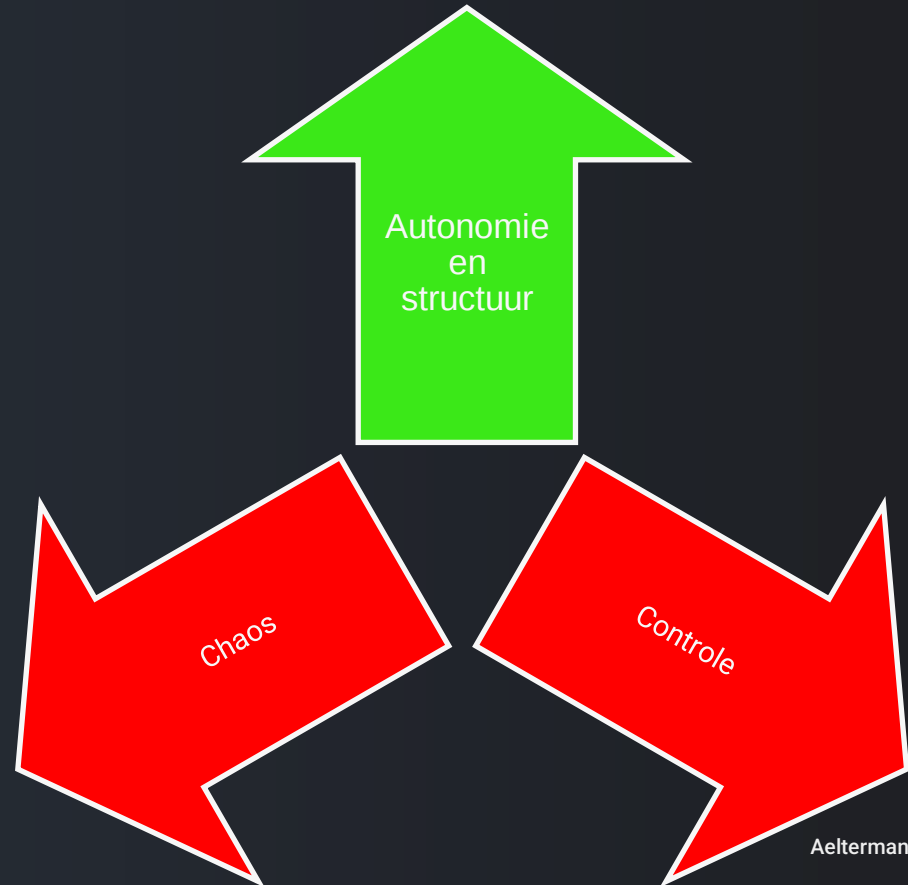


Autonomie & Structuur



Aelterman et al. (2018)

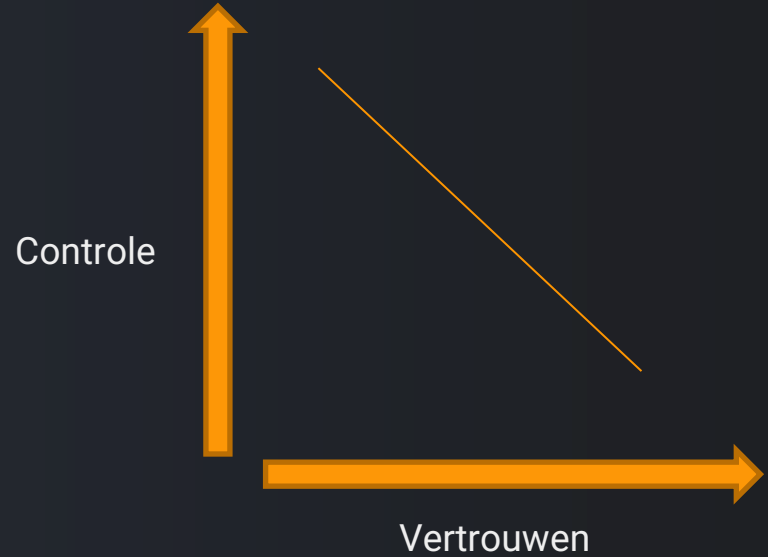
Autonomie



Aelterman et al. (2018)



Soms is controle nodig



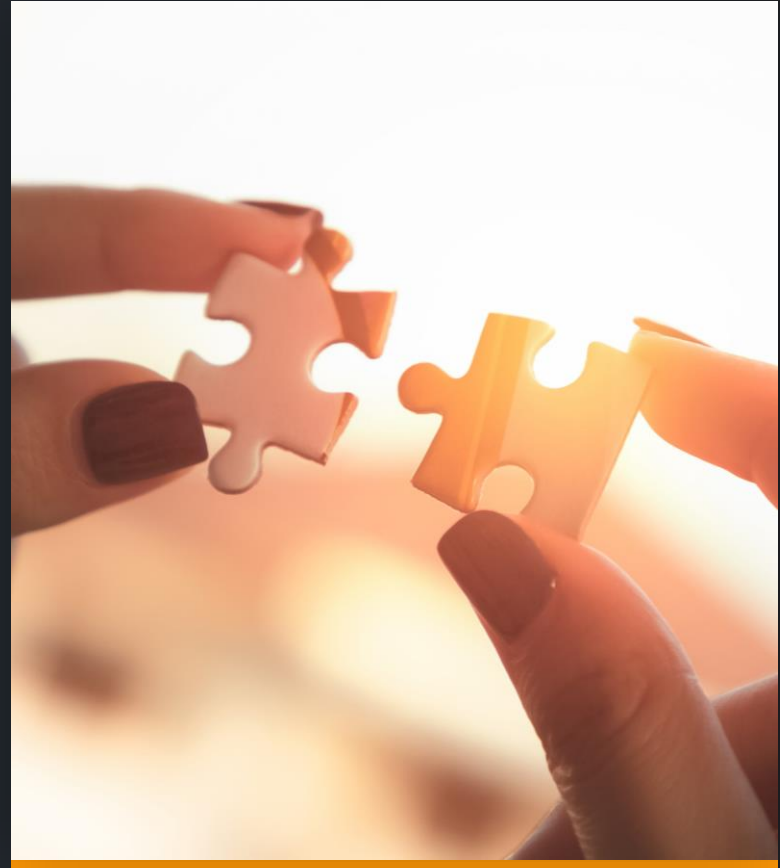
onboarding

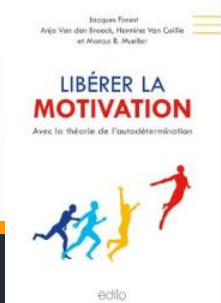
$$V = C \times L \times I$$

Colquitt, Jason & Scott, Brent & LePine, Jeffery. (2007). Trust, Trustworthiness, and Trust Propensity: A Meta-Analytic Test of Their Unique Relationships With Risk Taking and Job Performance. The Journal of applied psychology. 92. 909-27. 10.1037/0021-9010.92.4.909.

5 tips om nu te starten

1. Focus niet op geluk, maar op **zingeving**
2. Doe de **ABC-check**
3. Zorg voor een ABC ondersteunend klimaat
4. Blijf weg van **druk**, intern of extern
5. Doe de **motivatie-check**: Waarom doe je iets?





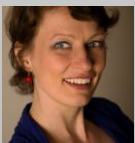
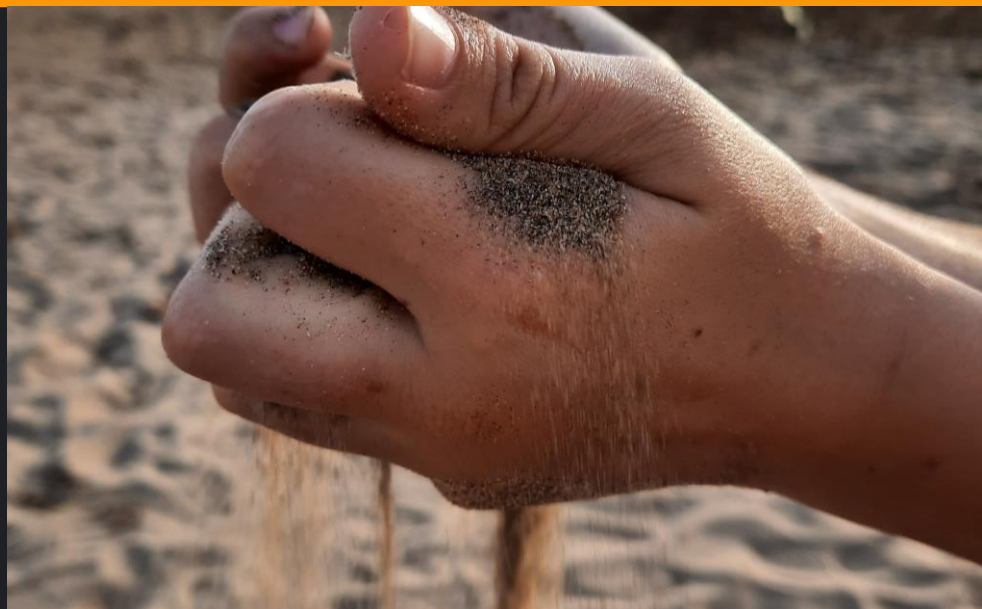
Wat ga je vanaf nu anders doen?

www.flourishSDT.be



Hermina@flourishSDT.be

Interesse in leuke motivatie weetjes?
[Schrijf je in op de nieuwsbrief](#)



Flourishing klanten

AGENTSCHAP
JUSTITIE &
HANDHAVING

VVSG

Vereniging van
Vlaamse Steden
en Gemeenten

Flourish

ESF
INVEEST IN
JOUW TOEKOMST



Vlaanderen
is werk

DEPARTEMENT
OMGEVING



proximus



federale overheidsdienst
VOLKSGEZONDHEID,
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN
EN LEEFMILIEU

Comforthome
huishouden is meer dan poorten

Diverscity



EXELLO.net

Excelleren. Faciliteren. Continueren.

ILVO

Instituut voor Landbouw-,
Visserij- en Voedingsonderzoek

BO
SA

Federale overheidsdienst
Beleid en Ondersteuning
Service public fédérale
Stratégie et Appui

SAP

artevelde
hogeschool



DEPARTEMENT
LANDBOUW
& VISSERIJ



bpost



Euroclear

THOMAS
MORE



PIVO
VLAAMS BRABANT



.brussels



Bright Plus

Career makers

CAW

imec

CEVO
FO RA

ARGENTA



Departement Welzijn,
Volksgezondheid & Gezin
Samen bouwen aan beleid en zorg

IVOX
we spark connections

GEA



IVAGO
Elke dag voor u op pad.

EMS
EHSAL
MANAGEMENT
SCHOOL

Vlaamse overheid



Belfius

acerta

HO
GENT



federale overheidsdienst
VOLKSGEZONDHEID,
VEILIGHEID VAN DE VOEDSELKETEN
EN LEEFMILIEU

Ssbm

Pfizer

DELL



Vlaanderen
is wegen en verkeer

ENT^{er}4

POD MAATSCHAPPELIJKE INTEGRATIE
BETER SAMEN LEVEN
SPP INTEGRATION SOCIALE
MIEUX VIVRE ENSEMBLE



FEDERALE OVERHEIDSDIENST
JUSTITIE