

## Praktische tips **Jezelf motiveren**

### **1 Ontdek wat je drijft**

Vraag jezelf af waarom je doet wat je doet. De reden dient zo krachtig te zijn dat het je voldoende energie geeft om alles te doen wat nodig is om je missie te behalen.

### **2 Visualiseer je doel**

Een techniek die in het vorige minicollege 'Overbrengen van een boodschap' voorgesteld is is visualisatie, ofwel mentale beelden vormen in je hoofd. De reden dat dit veel gebruikt wordt is omdat het werkt. Wanneer je je einddoel voor ogen houdt, en daar een levendig plaatje van kunt maken in je hoofd dan vertel je je onbewustzijn als het ware dat dit is waar je naar toe wilt.

Heb jij je doelen voor jezelf zichtbaar? Weet jij wat je wilt bereiken?

### **3 Sta stil bij de gevolgen**

Sta eens stil bij de gevolgen wanneer je niet zou doen wat je moet doen. Welke consequenties heeft dat voor jou? Voor de mensen om je heen? Welke invloed zou dat hebben je op geluksgevoel, op je leven? Zou het gevolgen hebben voor je financiën, je werk, je gezondheid, je toekomst? Waarschijnlijk word je hier niet vrolijker van. En onvrede is vaak een goede motivator voor actie.

### **4 Tel je successen**

Het werkt erg demotiverend wanneer je jezelf er constant aan herinnert wat je allemaal (nog) niet hebt gedaan. Veel beter is het om je te focussen op wat je al wel hebt bereikt en gedaan. Je kunt hiervan op het einde van de dag een lijstje maken maar je kunt ook gedurende de dag opschrijven wat je allemaal doet. Je zal zien dat dit vaak meer is dan je denkt!

### **5 Beloon jezelf**

Het is heel belangrijk om jezelf te belonen. Je kunt jezelf belonen voor de successen die je boekt. Maar ook voor de inzet die je toont. Het kan bijvoorbeeld zijn dat je meer bent gaan sporten maar nog niet zo veel bent afgevallen. Het is minstens net zo belangrijk om jezelf te belonen voor je inzet. Bedenk vooraf hoe je jezelf wilt belonen. En doe het! Wees trots op jezelf voor de stappen die je gezet hebt. Zo krijg je meer zin om ook de vervolgstappen te nemen of om door te zetten.

### **6 Leef in het Nu**

Als je in het verleden of in de toekomst leeft, gaat daar je energie naartoe. De energie die je juist zo hard nodig hebt om in het heden dingen te laten gebeuren!

### **7 Gooi je perfectionisme over boord**

Perfectionisten zijn vaak de verliezers in het bedrijfsleven. Perfectionisme zorgt voor vermindering van risico's, uitstelgedrag en vertraging. Affirmeer daarom dagelijks: Goed is goed genoeg.

**8 Begin klein**

Wanneer je een lange 'To do lijst' hebt is het belangrijk om klein te beginnen. Begin met iets wat je vrij snel kunt afronden, zodat je al vanaf het begin van de dag een goed gevoel over jezelf kunt hebben: je hebt dan immers alweer iets gedaan. Ook wanneer je een groot project moet runnen of een groot probleem wilt oplossen is het belangrijk om het in kleine stukjes te hakken. Kleine stapjes zijn te doen. Je moet er misschien iets meer van nemen, maar het zorgt er in elk geval voor dat alles behapbaar blijft. Grote stappen zijn overweldigend en kunnen verlamrend werken. Kleine stappen zijn haalbaar. Maak het haalbaar, dan wordt het leuker.

**9 Omring jezelf met positieve, gemotiveerde mensen**

Motivatie is besmettelijk. Als mensen om je heen positief, gemotiveerd, vrolijk en bemoedigend zijn, zal je graag willen worden zoals zij! Deze mensen geven je energie in plaats van dat ze energie kosten. Ben je even niet gemotiveerd. Klaag niet maar bel even een positieve vriend(in) op en wedden dat je weer gemotiveerd raakt.

**10 Wat zeg je tegen jezelf?**

Word je bewust van wat je tegen jezelf zegt wanneer je succes hebt. Zeg je: 'Ach, dat was toeval', 'Niets bijzonders, dat had iedereen kunnen doen'. Of zeg je 'Dit heb ik bereikt en daar ben ik trots op.'



# Praktische tips ~~het motiveren van medewerkers~~ om de condities te bepalen

## Wie motiveert?

Het is gerechtvaardigd de vraag te stellen of mensen überhaupt te motiveren zijn. Daar zijn inderdaad kanttekeningen bij te plaatsen. Uiteindelijk raken medewerkers alleen gemotiveerd als er een verbinding optreedt tussen de omgeving en henzelf. Als mensen voor zichzelf geen verwachtingen, doelen of ambities meer hebben dan kunnen ze nauwelijks worden gemotiveerd. Alleen wanneer zij zelf iets *willen* kunnen zij zichzelf motiveren. Motivatie is dus een fenomeen dat sterk bepaald wordt door het individu. In die zin kan een individu alleen zichzelf motiveren.

Moet de manager dan maar hulpeloos toezien of een medewerker bij diens eigen gratie gemotiveerd wil raken of niet? Nee, zo erg is het gelukkig ook weer niet. **De manager is degene die de condities bepaalt.** Een manager kan bijdragen aan motivatie en aan demotivatie.



[ Afbeelding: Piramide van Maslow ]

De mogelijke condities zijn onder andere:

- 1 Belonen en complimenten geven waar dat maar enigszins op zijn plaats is
- 2 Gemaakte fouten helder, met de direct betrokkenen, benoemen
- 3 Problemen onmiddellijk oppakken en tackelen wanneer ze zich voordoen (zie problemen meer als uitdagingen!)
- 4 Elkaar kunnen aanspreken (Je collega aanspreken als hij iets niet helemaal goed doet, of als hij zich onplezierig gedraagt. Het lijkt logisch, maar het gebeurt te weinig)
- 5 Niet altijd belonen (dan wordt het een gewoonte en verliest het zijn effect)
- 6 Vertrouwen geven (dus zo minimaal mogelijk controleren)
- 7 Verantwoordelijkheid geven aan medewerkers