

POP-sessie Motivatie & Kernwaarden

1. 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?

Mijn antwoord

Voor mij zijn de belangrijkste factoren die me motiveren om aan een zware, lastige of saaie taak te beginnen, het opdelen van de taak in kleine stappen, een duidelijk doel en de angst voor negatieve gevolgen

Ik kies ervoor om een taak in kleine stappen op te delen omdat het vaak minder overweldigend aanvoelt. Net zoals deze taken ik heb ze eerst allemaal beetje bij beetje in een word document gemaakt. Zodat ik daarna voor de deadline alles kan uploaden en dat het niet eeneens 3 opdrachten zijn die ik op 1 dag moet maken. Als ik het grote geheel probeer te overzien, kan ik me al snel ontmoedigd voelen, maar door de taak op te delen in kleine haalbare stukjes is het makkelijker om te beginnen.

Een duidelijk doel helpt mij ook enorm. Als ik weet waar ik naartoe werk en waarom het belangrijk is, voelt het zinvoller om eraan te beginnen. Als ik weet waarom ik het doe is het ook een grote motivatie

Daarnaast heb ik ook vaak schrik voor de negatieve gevolgen als ik het niet doe, je hebt zowieso verantwoordelijkheden en ik wil niet dat mensen teleurgesteld zouden zijn. Bijvoorbeeld mijn papa die zegt dat het gras moet maaien, persoonlijk vind ik dit stom maar ik wil niet dat papa hier nog extra dingen over gaat zeggen.

Vraag 2

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

Vraag 3

Je mag kiezen met wie je samenwerkt. Hoe werk je het liefst?

alleen

met één of twee anderen

in een grotere groep

Vraag 4

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.

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.

Vraag 5

Eventuele andere winsten of verliezen, welke?

Je antwoord

Het verbeteren van mijn zelfdiscipline, ik heb hier wel moeite mee want ik stel vaak taken uit. Maar door altijd mijn best te doen hiervoor verbeter ik mijn algemene zelfdiscipline ook voor andere dingen.

Ook helpt het me dat ik weet dat ik zelfzeker kan zijn. Bijvoorbeeld bij een voorbereide presentatie heb je meer zelfvertrouwen dan bij een presentatie die minder voorbereid is.

Vraag 6

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

Vraag 7

Eventuele andere factoren, welke?

Je antwoord

Gebrek aan motivatie en onverwachte dringende taken soms kunnen plotselinge en dringende andere verplichtingen, zoals werk- of schoolgerelateerde opdrachten, ervoor zorgen dat ik mijn aandacht moet verleggen. Hierdoor komt de geplande activiteit op een lager niveau te staan, omdat de nieuwe taak prioriteit krijgt.

Vraag 8

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.

Vraag 9

Eventuele andere redenen, welke?

Je antwoord

De beloning achteraf

2. Kernwaarden

Vraag 10

Beschrijf hier je top 3 kernwaarden uit de persoonlijke waarden test.

1 Familie

Familie staat voor mij op nummer één, omdat zij altijd klaarstaan voor steun en liefde. Ik heb 'familie' boven 'vriendschap' geplaatst, omdat ik in mijn familie de meest onvoorwaardelijke band vind.

2 Geluk

Geluk komt op de tweede plaats, boven 'plezier', omdat ik geloof dat echt geluk een duurzame innerlijke rust geeft, terwijl plezier vaak tijdelijk is. Een voorbeeld hiervan is hoe ik geniet van simpele momenten die een diepe voldoening geven.

3 Vriendschap

Vriendschap staat boven 'vertrouwen', omdat ik vind dat ware vriendschap vertrouwen en eerlijkheid automatisch omvat. Het hebben van hechte vrienden is voor mij belangrijker dan enkel eerlijkheid als losse waarde.

(4 vertrouwen)

(5 gezondheid)

Vraag 11

Kernkwadrant

3 momenten van geluk

Chiro-kamp

Een van de gelukkigste momenten was op het Chiro-kamp afgelopen zomer. We waren met de hele groep op een grote wei in de Bekkevoort. Het was supergezellig met mijn vrienden. We hadden net een tof spel gedaan en zaten samen rond het kampvuur. We waren verhalende aan het vertellen en lachen om de stomste dingen. Dat moment betekende veel voor mij omdat ik beseftte hoeveel mijn vrienden van de Chiro voor me betekenen. Het voelde alsof we één grote familie waren. De sfeer, het gelach en het feit dat iedereen zichzelf kon zijn, maakte me echt gelukkig.

Gamen met vrienden

Een ander moment dat ik me gelukkig voelde, was toen ik met mijn vrienden aan het gamen was. We waren online aan het spelen en in een party call. Het spel ging eigenlijk helemaal niet goed, maar de sfeer was top. We maakten constant grapjes, moedigden elkaar aan en lachten om onze fouten. Het maakte me zo gelukkig omdat ik voelde dat ik echt bij deze groep hoorde. Het ging niet om winnen, maar om plezier hebben samen. Die vriendschap en het even alles kunnen loslaten, dat gaf me echt een goed gevoel.

Uitgaan met vrienden

Het derde moment was een avondje uit met mijn vrienden. We gingen uit in Leuven. Het was een van die avonden waarop alles gewoon goed voelt. Iedereen was aan het dansen, lachen en genieten van het moment. Ik was met mijn beste maten en we hebben echt een geweldige avond gehad. Het maakte me zo gelukkig omdat ik beseftte dat dit de momenten zijn die je niet snel vergeet. Samen plezier maken en even nergens aan hoeven denken, dat betekent heel veel voor me. Het gevoel van vrijheid en samen zijn, dat maakte het echt af.

3 momenten van trots

Leiding zijn op de Chiro

Ik was echt trots toen ik mijn eerste activiteit als leiding op de Chiro had voorbereid. Ik had het spel helemaal zelf bedacht en georganiseerd, en het was een succes! De kinderen vonden het geweldig en iedereen deed enthousiast mee. Ik was trots omdat ik voelde dat ik echt iets had neergezet. Het gaf me het gevoel dat ik het leiding zijn echt onder de knie begon te krijgen. Na de activiteit spraken mijn medeleiders me aan en gaven ze me complimenten dat ik het goed had gedaan.

Proclamatie middelbaar

Een ander moment waar ik supertrots op was, was toen ik mijn secundair diploma behaalde. Het was een moeilijke periode geweest met veel stress door corona, want toen corona uitbrak zat ik in het 5de en daarna ook nog in het 6de. Soms dacht ik echt dat ik het niet zou halen, maar ik heb doorgezet ookal was het een moeilijke periode. Waarin we geen vrienden konden zien, altijd mondkapen in de klas, geen schoolvakanties of prom. Op de diploma-uitreiking stonden mijn ouders en vrienden van de klas. Het feit dat zij er waren en trots waren, maakte mijn eigen trots alleen maar groter.

Nieuwe uitdaging aangaan

Het laatste moment was toen ik voor het eerst meedeed aan een padelwedstrijd waar ik best nerveus voor was. Ik had al wat ervaring, en heb mijn persoonlijke doel behaald. Ik was trots omdat ik uit mijn comfortzone stapte en iets deed waar ik echt voor moest oefenen. Na de wedstrijd kwamen mijn teamgenoot naar me toe om te zeggen hoe goed ik het had gedaan.

Kernkwadrant

Kwaliteit: Enthousiast

Ik ben een enthousiast persoon. Of het nu bij de Chiro is, tijdens het gamen of als ik met vrienden op pad ben, ik weet mensen vaak mee te slepen met mijn energie. Ik zorg altijd voor een goede sfeer en probeer anderen op te peppen.

Valkuil: Overdreven druk

Maar dat enthousiasme kan soms een valkuil zijn. Ik merk dat ik soms té druk kan worden. Dan ben ik zo enthousiast dat ik anderen misschien te weinig ruimte geef of het gewoon vermoeiend wordt voor hen. Soms ben ik zo opgewekt dat het voor anderen een beetje te veel kan worden.

Uitdaging: Rust en geduld

Mijn uitdaging is om wat meer rust te vinden en geduld te hebben. Ik probeer te leren om af en toe een stapje terug te doen en eerst even na te denken voordat ik reageer. Zo kan ik mijn enthousiasme beter in banen leiden en anderen ook de kans geven om hun eigen energie te laten zien.

Allergie: Saaiheid of passiviteit

Ik kan me echt ergeren aan mensen die saai of passief zijn. Als iemand helemaal nergens zin in heeft of niet actief meedoet, dan werkt dat op mijn zenuwen. Het voelt voor mij alsof ze de sfeer omlaag halen, terwijl ik juist altijd zin heb om iets te doen of te beleven.