

Motiveren zonder controleren

Minder stress, meer welzijn en
topprestaties door het ABC

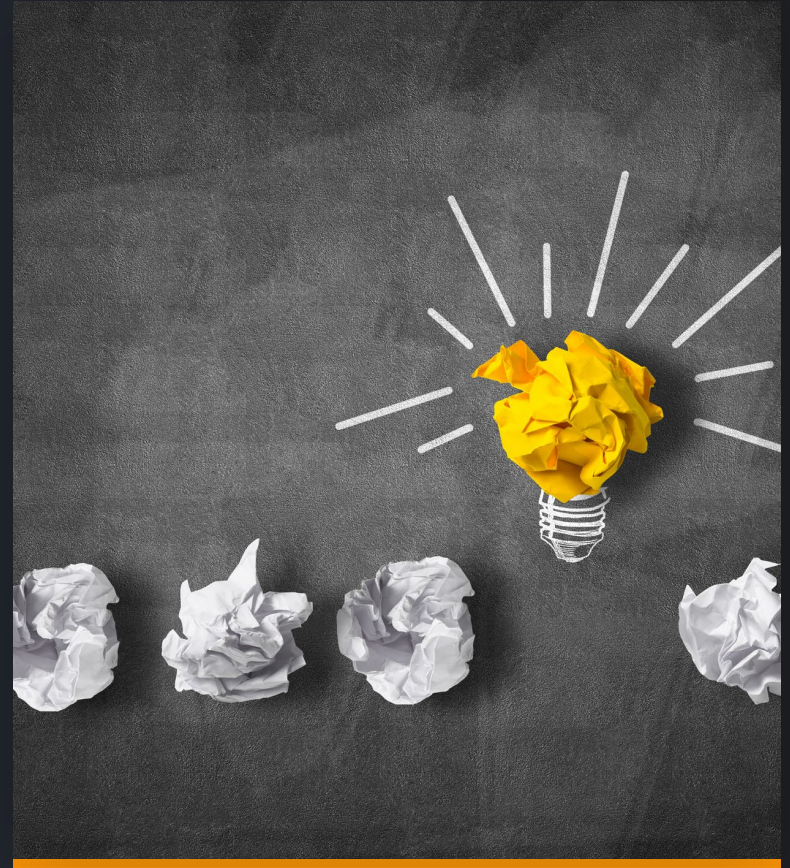
Vandaag

- Over **motivatie: HQ-motivatie**
- **Hoe** kan je gemotiveerd zijn?
- Hoe kan je **HQ-motivatie** verhogen?
 - **ABC tool**
 - **ABC taal**
 - **Psychologische veiligheid**



Enkele vragen...

- Hoe kan je beter en efficiënter motiveren op de werkvloer?
- Wat is High Quality motivatie?
- Hoe motiveer je zonder te controleren?
- Hoe motiveer je vanuit vertrouwen en connectie?
- Hoe doorbreek je patronen van controle, macht en status?
- Hoe ban je alle vormen van druk en dwang, extern en intern, uit je leven?
- Hoe weet je wanneer je gemotiveerd wordt vanuit interne of externe dwang?



-
1. Hoe vaak heb je jezelf vandaag al gemotiveerd?
 2. Hoe vaak heb je vandaag al iemand anders (proberen te) motiveren?





Flourish



En jij?

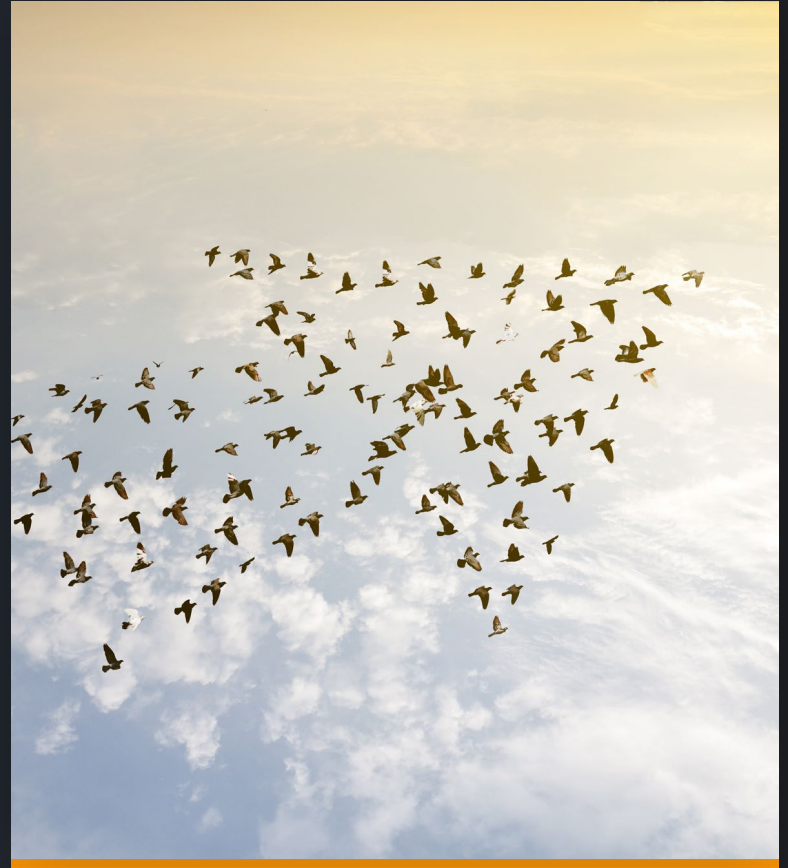
1. Wie krijg jij soms moeilijk gemotiveerd?
2. Waarvoor?
3. Waarvoor krijg je jezelf soms moeilijk gemotiveerd?

Motivatie = energie

... die je in beweging brengt

“Zonder motivatie, is er geen
gedrag”

“It is the basis of everything we do”



Onze behoeften sturen ons gedrag

Eén niveau dieper ...

We zijn steeds bezig met vervullen van onze behoeften

- Fysiek
- Psychologisch

Zonder behoeften, doen we niets



Hoe kijk jij naar je medewerkers?

Theory X
Theory Y



2 perspectieven



Liever lui dan moe?

- Geen vertrouwen
- Controle (straffen & belonen)
- Passief orders opvolgen of weerstand



Actief en groeigericht? Ontwikkelen en bijleren?

- Vertrouwen
- Geen controle nodig
- Begeleiden & ondersteunen



Self-fulfilling prophecy

“What you think is what you get”

Mensbeeld bepaalt interpretatie
gedrag

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

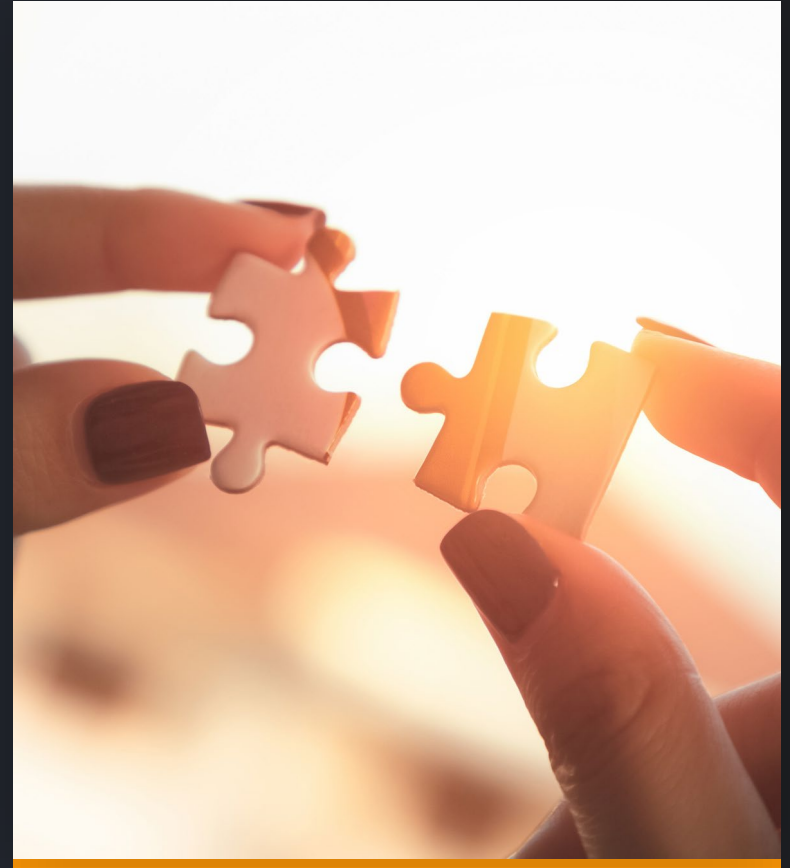
Colquitt, Jason & Scott, Brent & LePine, Jeffery. (2007). Trust, Trustworthiness, and Trust Propensity: A Meta-Analytic Test of Their Unique Relationships With Risk Taking and Job Performance. *The Journal of applied psychology*. 92. 909-27. 10.1037/0021-9010.92.4.909.

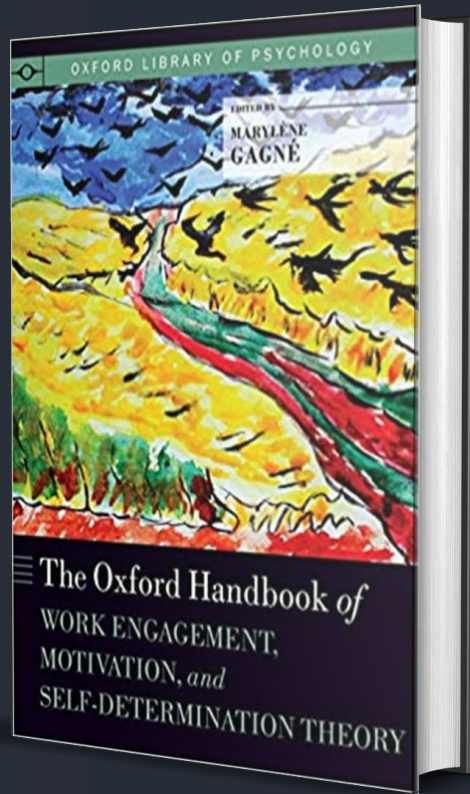
Self Determination Theory

Deci & Ryan (1977)

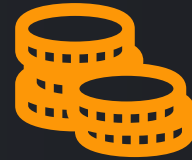
One of the most influential theories of motivation in the 21st Century and represents our current understanding of how to facilitate and sustain **HQ-motivation**

150 000 articles





1 dollar



3,19 dollar



MYTHES

“Intrinsieke motivatie
is de beste”

“Hoe **meer** motivatie,
hoe beter”

De 4 motivaties



Flourish



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?



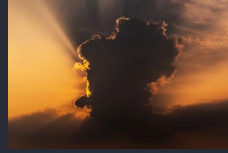


“

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.



Externe druk



Interne druk



Betekenis

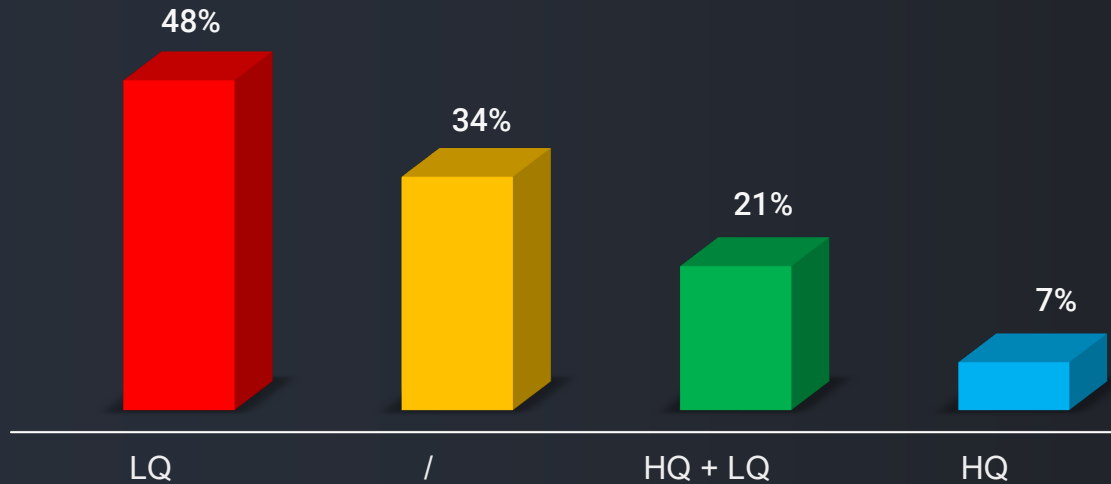


Plezier – Interesse

Hoe word/ben jij gemotiveerd?

Hoe motiveer jij?

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 useful in every stage



ABC tool



Autonomie

Vrijwilligheid
Structuur
Geen druk
Voldoende keuze

Competentie

Effectiviteit
Mastery
Groei
Leren

verBinding

Warmte
Diepgang
Connectie
Zorg

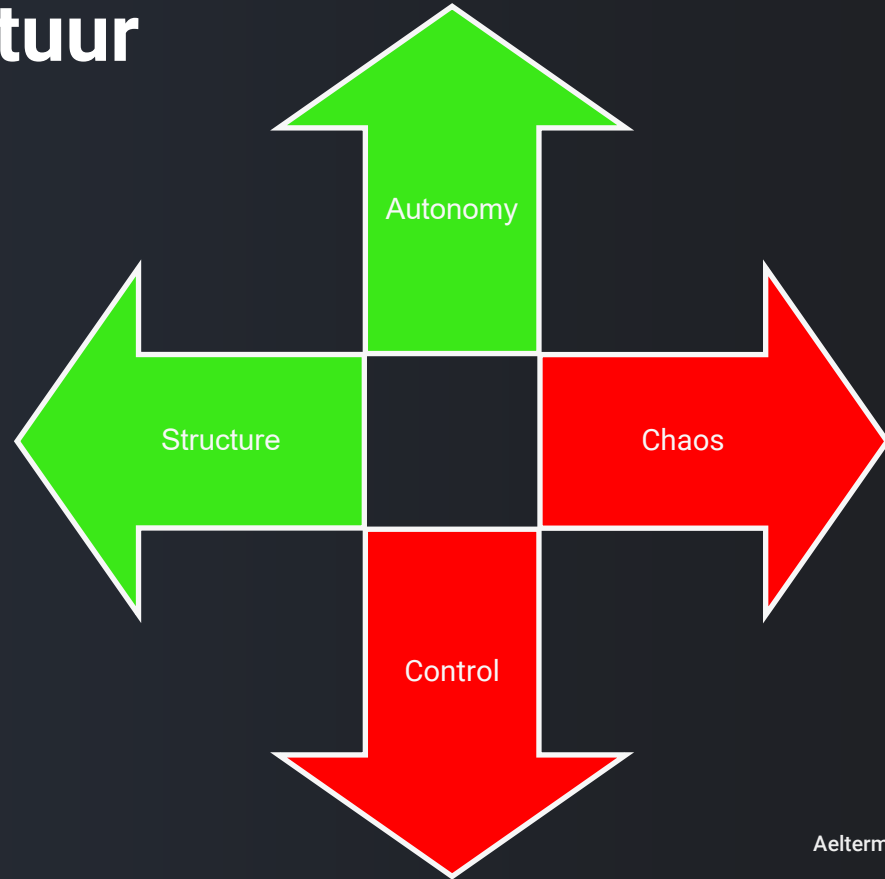
Externe druk

Interne druk

Flourish

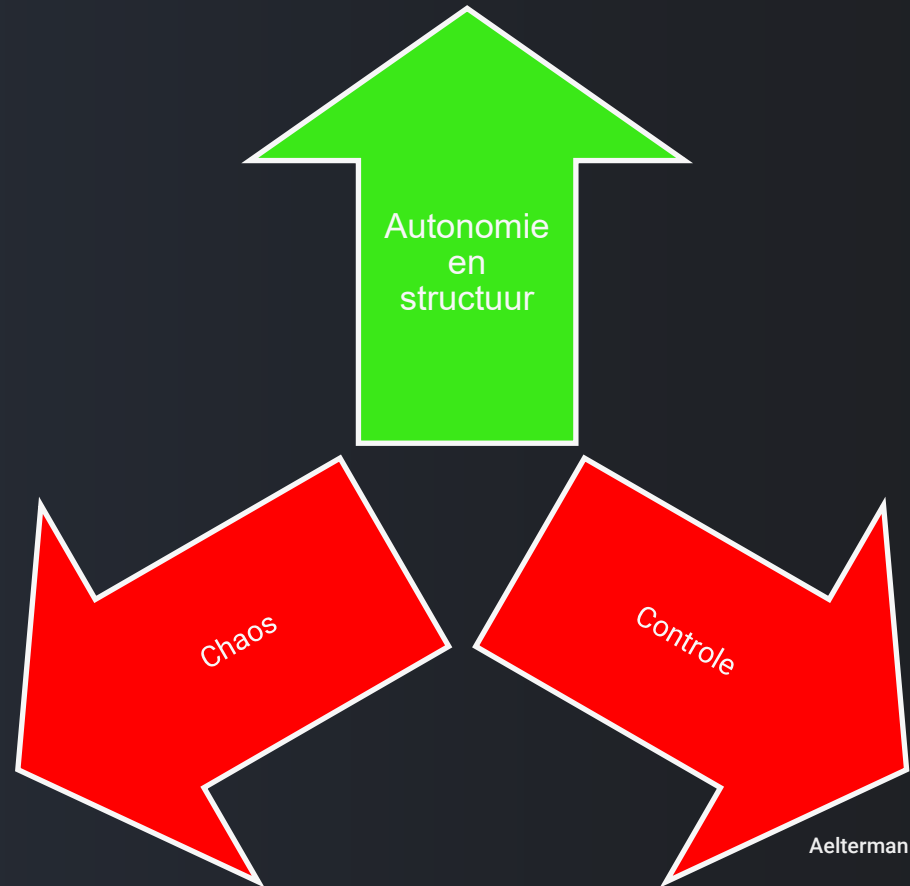
ABC

Autonomie & Structuur



Aelterman et al. (2018)

Autonomie



Aelterman et al. (2018)

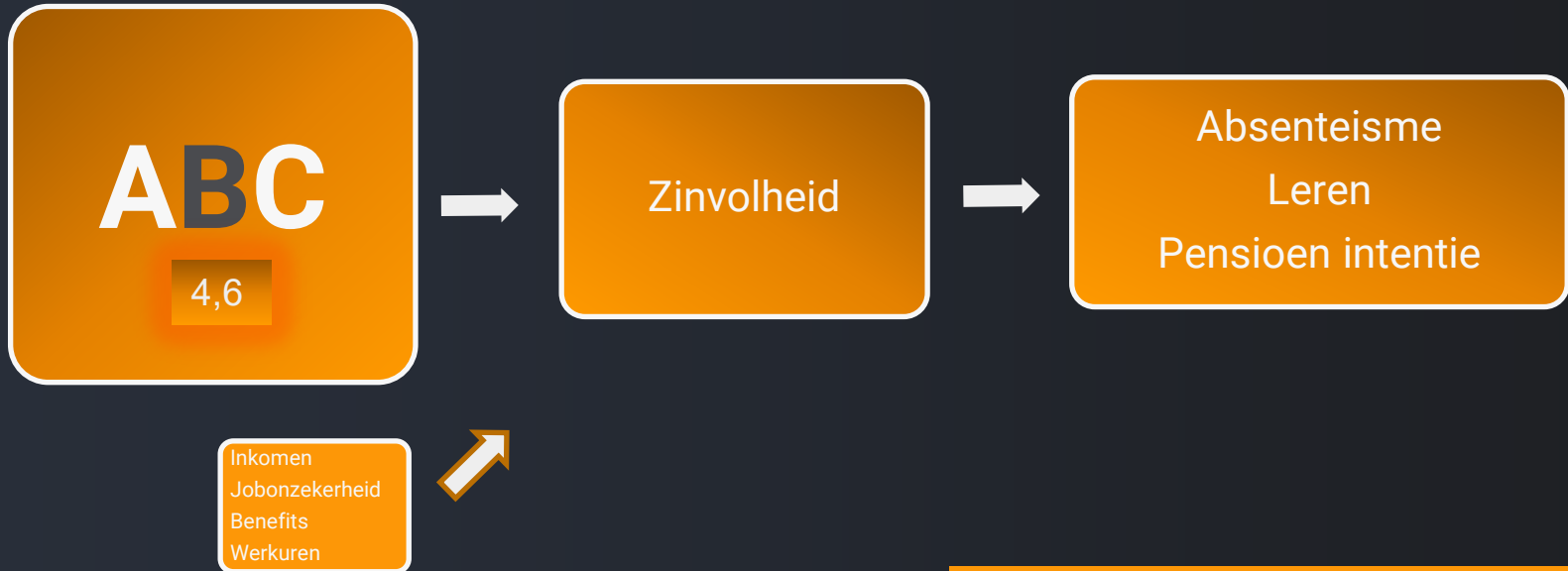
Welke basisbehoefte is op je werk het moeilijkst te vervullen?

Welke basisbehoefte is op je werk het moeilijkst te vervullen?		
Honger	Dorst	Rust

Welke psychologische basisbehoefte is op je werk het moeilijkst te vervullen?		
AUTONOMIE	VERBINDING	COMPETENTIE

Impact ABC

30 European countries - 2005, 2010, 2015





**Als je aangeeft wat
je nodig hebt,
vergroot de kans dat
je behoeften
ingevuld worden**

[Toon wat je nodig hebt](#)

Werkt **ABC** voor iedereen?

Het is belangrijk om de grenzen van het ABC te kennen

Voor wie werkt ABC niet?



Deci, Edward & Ryan, Richard & Gagné, Marylène & Leone, Dean & Usunov, Julian & Kornazheva, Boyanka. (2001). Need Satisfaction, Motivation, and Well-Being in the Work Organizations of a Former Eastern Bloc Country: A Cross-Cultural Study of Self-Determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 27. 930-942. 10.1177/0146167201278002.



... showed that basic psychological need satisfactions were among the strongest predictors of positive affect, wellness and happiness across the world.

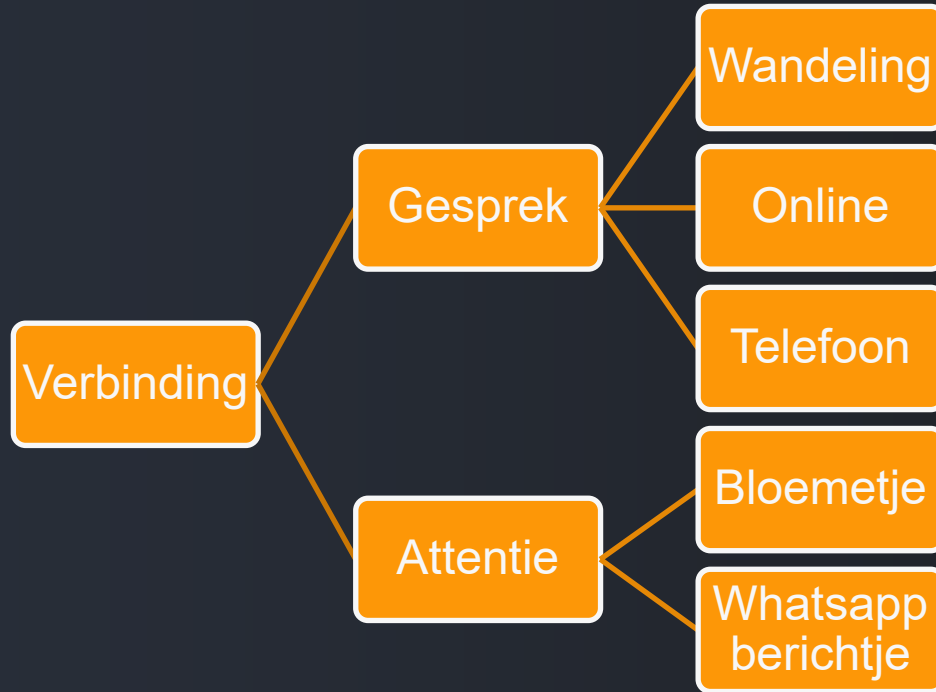
Chen, Beiwen & Vansteenkiste, Maarten & Beyers, Wim & Boone, Liesbet & Deci, Edward & van der Kaap- Deeder, Jolene & Duriez, Bart & Lens, Willy & Matos, Lennia & Mouratidis, Thanasis & Ryan, Richard & Sheldon, Kennon & Soenens, Bart & Van Petegem, Stijn & Verstuyf, Joke. (2014). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*. 39. 216-236. 10.1007/s11031-014-9450-1.



“

Regardless of our many differences, we all have the same needs. What differs is the strategy for fulfilling these needs

1 behoefte – oneindig veel strategieën/verzoeken



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

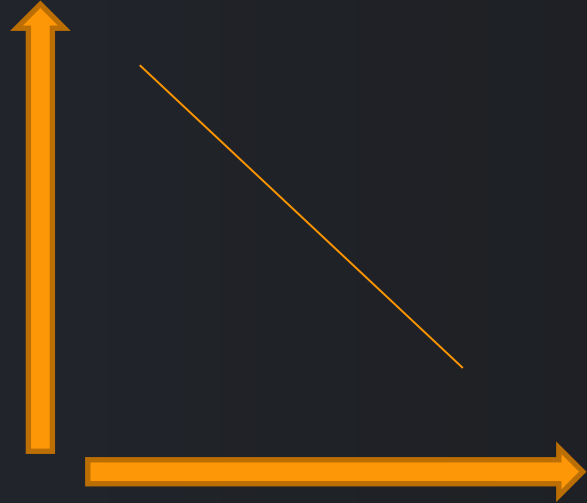
*Teveel verbinding –
sociale druk, groepsdruk*

*Veel, maar oppervlakkige
contacten*



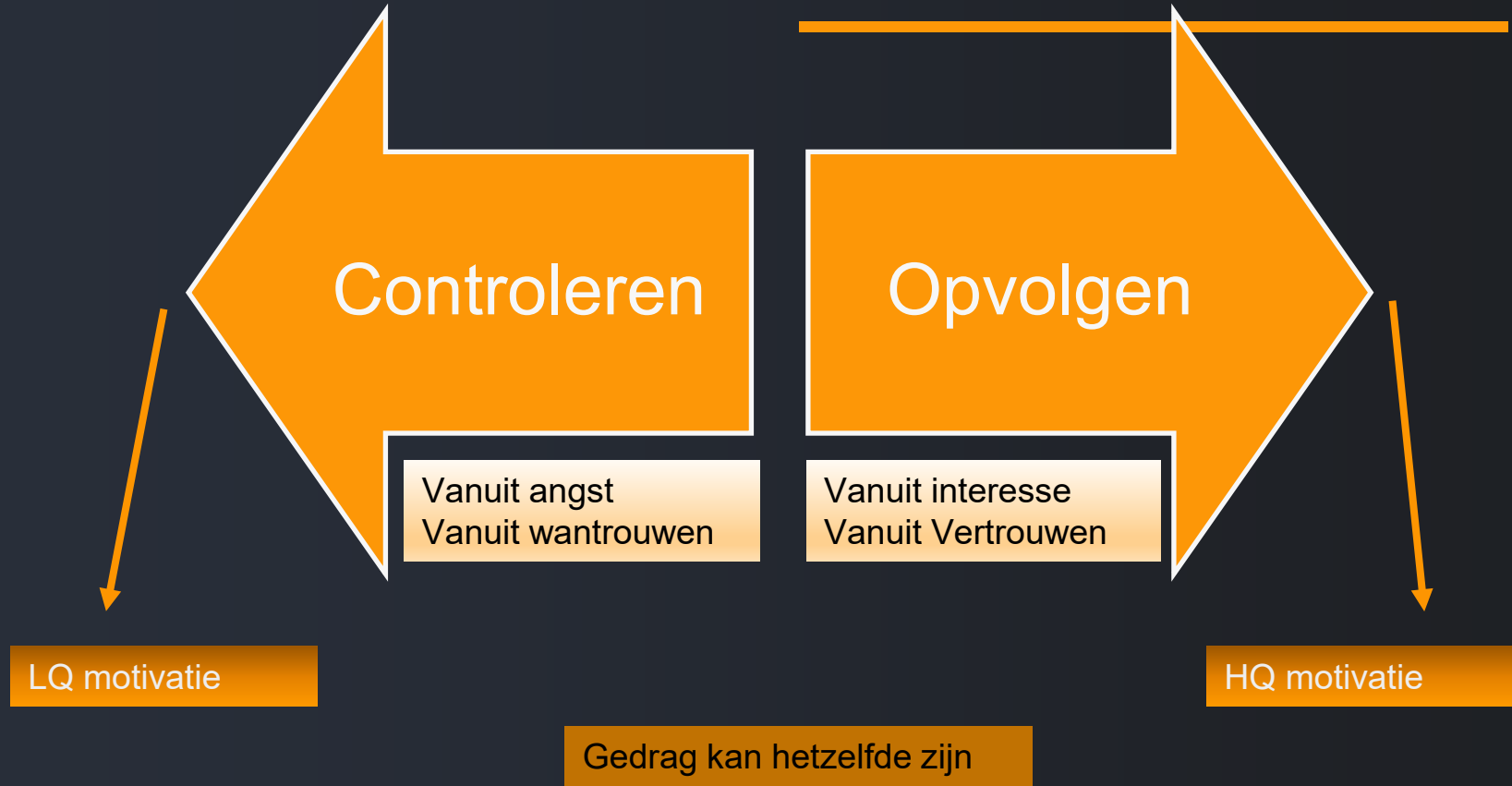
Soms is 'controle' /
'opvolging' nodig

Controle



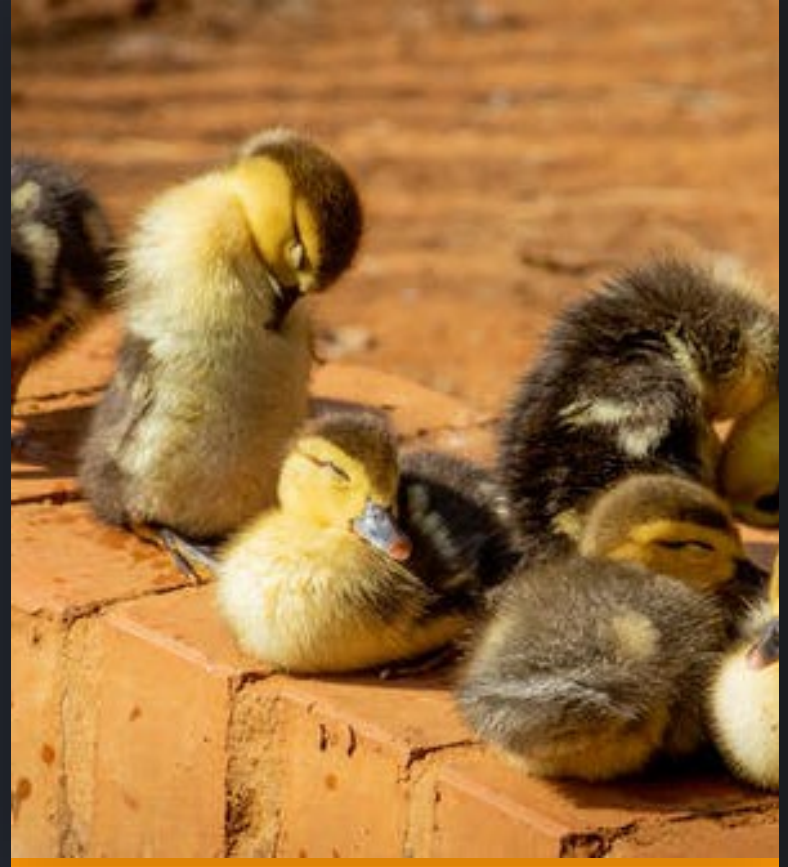
onboarding

David Ducheyne



Herkenbaar?

Je wou een vraag stellen in een meeting, je kijkt rond, niemand stelt die vraag, je denkt 'oei, iedereen weet dit blijkbaar, er wordt van mij verwacht dat ik het ook weet' ik zal het maar niet vragen, en het later wel uitzoeken.

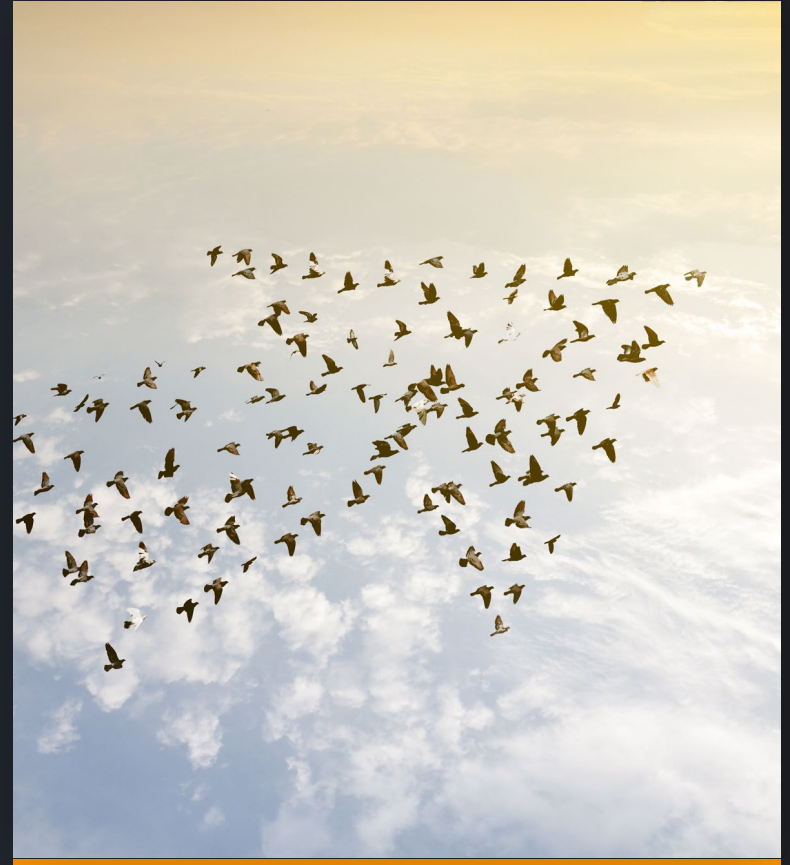


Psychologische veiligheid

Is aanwezig als je niet bang bent om

- Jezelf te zijn
- Fouten te maken
- Vragen te stellen
- Risico's te nemen
- Problemen te benoemen
- Niet akkoord te gaan

"In a team with a low level of psychological safety, people are not comfortable speaking up and/or feel that there may be consequences if they question things."



Waarom durven we niet spreken?

- Ons imago
- “impression management”
- Zelfbescherming

Risico imagoverlies vs risico organisatieprobleem

- We willen niet overkomen als
 - Incompetent
 - Negatief (als we een voorstel zouden afwijzen)
 - Intrusief – storend
 - Onwetend



- Dus we stellen geen vragen
- Dus we stellen iets niet in vraag
- Dus we doen geen nieuwe voorstellen
- Dus we geven geen kritiek

Psychologische veiligheid is NIET

- Lief zijn
- De andere gelijk geven
- Het eens zijn met de anderen
- conflicten uit de weg gaan
- Het doel, wel een middel

ABC taal spreken helpt en verhoogt het veilige gevoel nog meer

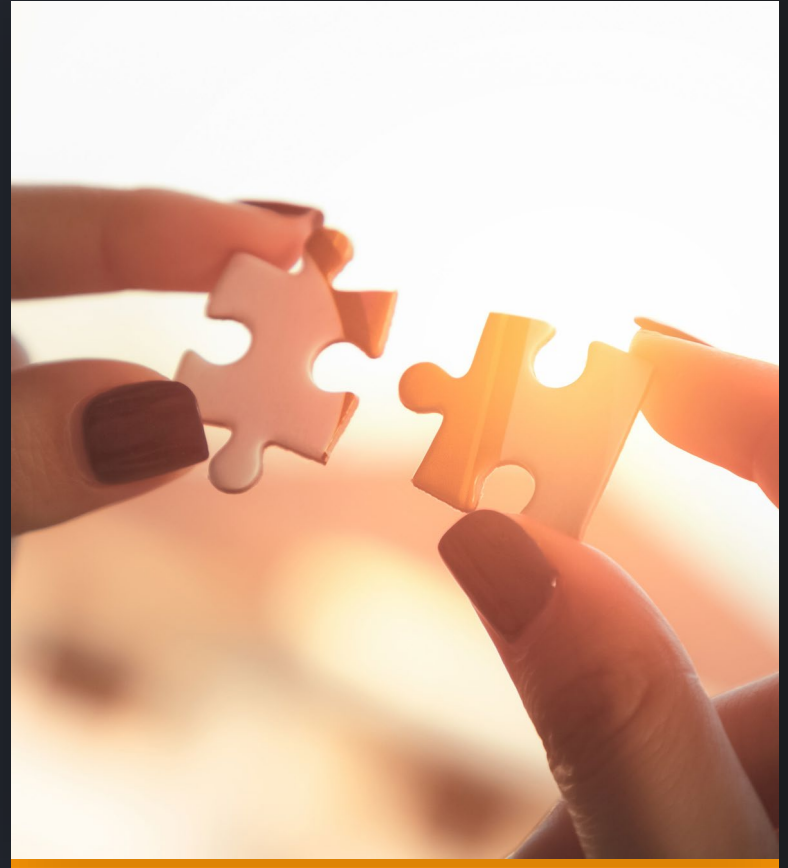
ABC taal = psychologisch veilig

(niet oordelen of verwijten, niet eisen, ...)



Take aways

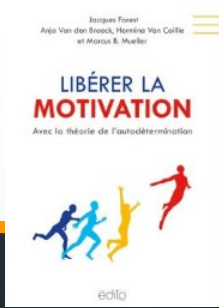
- Hoe **meer motivatie**, hoe beter: Neen
- **Intrinsieke motivatie** is niet persé de beste
- Het verschil tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie is niet meer relevant
- Elke vorm van druk of dwang heeft geen of een **negatieve impact**
- Durf te focussen op je **behoefte**n
- Iedereen heeft dezelfde behoeften, enkel de **strategieën** om ze te vervullen, verschillen
- Creëer een **psychologisch veilige werkomgeving**



5 tips om nu te starten

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





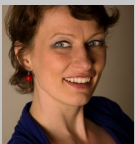
Wat ga je vanaf nu anders doen?

www.flourishSDT.be



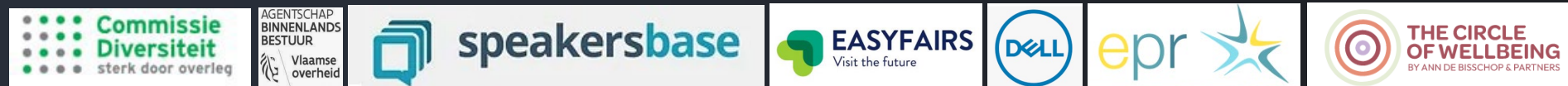
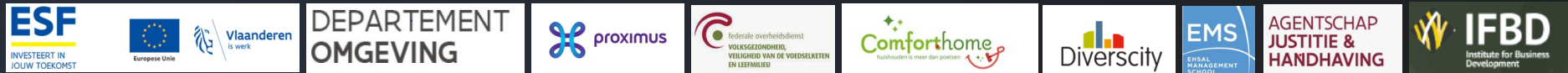
Hermina@flourishSDT.be

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



Enkele Flourishing klanten

Flourish



Enkele Flourishing klanten

Flourish

