



WERKGELUK

SUCCESVOL SAMENWERKEN

HOOFDSTUK 3

MOTIVATIE:

Intrinsieke
motivatie

Komt uit
zichzelf in
beweging

Vanuit eigen
drijfveren,
behoefte en
ambitie

Extrinsieke
motivatie

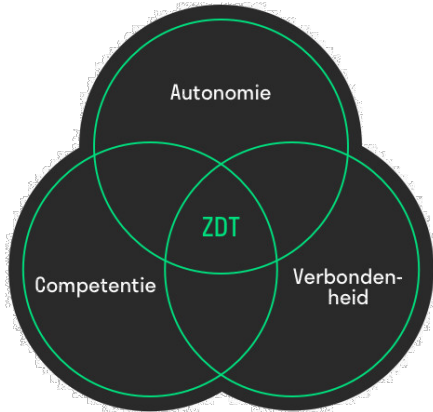
Komt door
externe
prikkel in
beweging

Salaris,
opgelegde
doelen,
verplichtingen



MOTIVATIE: mijn autonome ik

Zelfdeterminatietheorie (ZDT) van Deci & Ryan



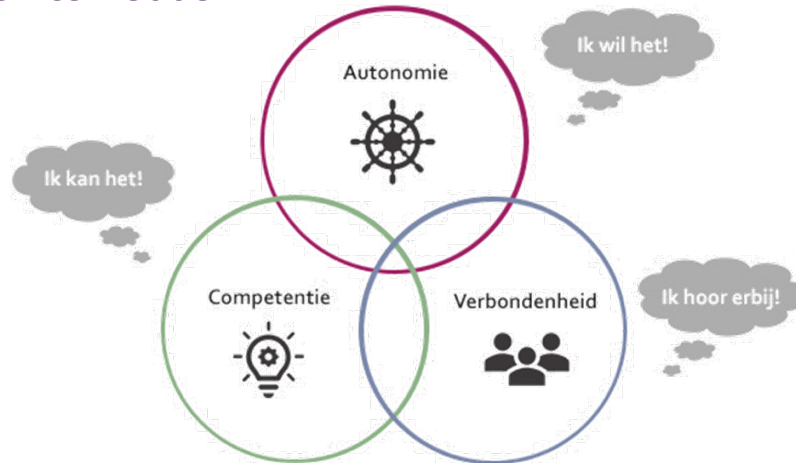
De behoeften aan **autonomie**, **competentie** en **verbondenheid** zijn volgens Deci en Ryan drie universeel en aangeboren psychologische behoeften. Bij bevrediging leiden ze tot een optimale motivatie. De zelfdeterminatietheorie gaat ervan uit dat de mens positieve eigenschappen vertoont, inspanning doet en keuzevrijheid toelaat.



MOTIVATIE op WERKVLOER:

BASIS:

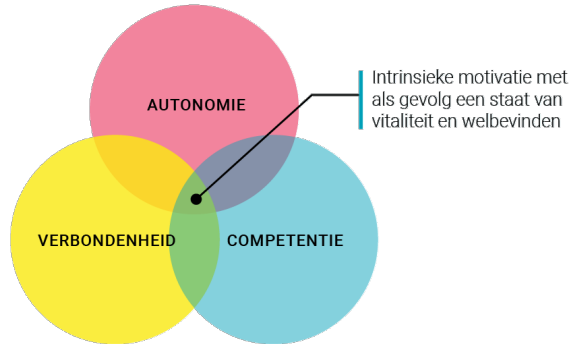
- **Competentie:** het gevoel hebben dat je over de juiste capaciteiten beschikt om goed te functioneren.
- **Autonomie:** het gevoel hebben zelf keuzes te kunnen maken en zelfstandig te kunnen handelen.
- **Verbondenheid:** het gevoel geaccepteerde en gewaardeerde relaties met anderen te hebben.



MOTIVATIE op WERKVLOER:

7 WERKBARE TIPS:

- Geef positieve feedback waardoor het gevoel van competentie toeneemt.
- Bedank je werknemers (vaker).
- Stel het resultaat voorop maar laat werknemers zelf beslissen op welke manier ze het aanpakken.
- Geef werknemers verantwoordelijkheid en spreek hen daarop aan.
- Ken, erken en bedank je werknemers, ook (juist!) wanneer de arbeidsomstandigheden stress opleveren.
- Zorg voor een sfeer van samen werken en samen leren.
- Organiseer teambuildingsactiviteiten en informele momenten.



EMPLOYEE HAPPINESS MODEL:

