

Ontrafel je motivatie

Bedenk drie activiteiten die je dagelijks of wekelijks doet en die je graag eens onder de loep zou willen nemen als het om je motivatie gaat (bijvoorbeeld je werk, met je kinderen spelen, met vriend(inn)en afspreken, je hobby uitoefenen, bekenden bellen, etc.) Beschrijf deze activiteiten kort in de tabel hieronder. Verdeel dan per activiteit tien punten over de verschillende typen motivatie die erachter in dezelfde rij staan. (Let op: niet elk type motivatie hoeft evenveel punten te krijgen!) Ga dan na voor welke activiteiten je vooral autonome motivatie hebt (dus waar de scores vooral in de eerste drie kolommen vallen). Vergelijk deze scores met de andere activiteiten en probeer erachter te komen of je deze activiteiten ook daadwerkelijk fijner vindt om te doen. Ga bij de andere activiteiten, die van jou een hoge score op gecontroleerde of amotivatie hebben gekregen, na, of je deze activiteiten wellicht in mindere mate zou kunnen doen of dat je er afscheid van kunt nemen.

1 intrinsieke motivatie	De activiteit vind ik interessant en erg leuk om te doen
2 Geïntegreerde regulatie	De activiteit is onderdeel van m'n waardenpatroon
3 Geïdentificeerde regulatie	De activiteit leidt tot het bereiken van m'n persoonlijke doelen
4 Geïntrojecteerde regulatie	De activiteit leidt tot behoud van m'n eigenwaarde of imago
5 Externe regulatie	De activiteit leidt tot het verkrijgen van beloningen en/of vermijden van straf
6 Amotivatie	Er zijn geen redenen om de activiteit uit te voeren

		Typen motivatie						
		1	2	3	4	5	6	Totaal
1	Activiteit	10
2	Activiteit	10
3	Activiteit	10

Voor een begeleidend filmpje met meer achtergrondinformatie t.a.v. deze oefening klik [hier](#).