

Gratis online motivatie training

Leef je beste jij

Deze gratis online motivatie training bieden wij aan omdat gemotiveerd raken in onze ogen geen geld hoeft te kosten. Het is een verzameling van informatie en tips over motivatie, overzichtelijk onder elkaar. Hij kan gebruikt worden als training voor individuen, of als inspiratiebron voor werkgevers en docenten. Met herkenbare voorbeelden op werkvlak, educatief vlak en persoonlijk vlak proberen we een steentje bij te dragen aan uw motivatie.

We gaan het over verschillende dingen hebben. Hieronder staan de punten die we gaan behandelen, zodat u weet waar u aan toe bent. In de training zelf geven we algemene voorbeelden, maar het is aan u om de informatie relevant te maken aan uw eigen leven. Heeft u na de training toch behoefte aan persoonlijk advies? Dan vragen we u contact op te nemen zodat we u verder kunnen helpen. Ook kunt u zich aanmelden voor de nieuwsbrief zodat we u kunnen blijven motiveren!

Inhoud:

- **Wat is motivatie?**
 - Motivatie in een notendop
 - Intrinsieke motivatie
 - Extrinsieke motivatie
- **Het belang van motivatie door de dag heen**
 - Werk
 - Studie
 - Persoonlijke ontwikkeling
- **Hoe motiveer je jezelf**
 - Wees je eigen motivatiebooster
 - De juiste mind-set
 - Passie
- **Hoe motiveer je een ander?**
- **Einde training**

Wat is motivatie?

Successen behalen... Presteren... Doelen bereiken... Persoonlijk ontwikkelen... Dit zijn dingen die we allemaal graag zouden willen. En bij sommigen lijkt dit altijd, keer op keer te lukken. Dit komt omdat zij barsten van de motivatie. Maar wat is motivatie eigenlijk?

Motivatie in een notendop

Motivatie is in feite een ander woord voor onderbouwing. Iedereen heeft zo zijn drijfveer om iets wel, of juist niet te doen. Een beweegreden noemen we het ook wel.

Als je kijkt naar je doelstellingen op werk, op school, in de sportschool, of op persoonlijk vlak is het belangrijk om voor jezelf uit te vogelen waarom je dit zou willen bereiken.

Het antwoord op de vraag "waarom wil/doe ik dit" zou in theorie jouw motivatie moeten zijn. Voor veel mensen is het geen probleem om motivatie te vinden, het is alleen veel moeilijker om te behouden.

Intrinsieke motivatie

Intrinsieke motivatie komt uit jezelf. Een makkelijk ezelsbruggetje is dat intrinsieke motivatie intern is.

Voorbeeld: *Een klantenservice medewerker wordt ontzettend vrolijk van klantcontact, en dus heeft een dergelijke werknemer geen verdere motivatie nodig om zijn/haar werk te (blijven) doen.*

Voorbeeld: *Iemand leest graag een boek leest omdat hij/zij graag nieuwe informatie leert. Geen extra motivatie nodig dus.*

Het is dus een vorm van motivatie die niet geforceerd kan worden. Wel is het voor iedereen belangrijk om zijn eigen intrinsieke motivatie te vinden, en voor werknemers is het belangrijk om hun werknemers daarvoor de ruimte te geven. Dit kan bijvoorbeeld door hen meer inbreng te geven op de werkvloer. Maar daarover straks meer.

Extrinsieke motivatie

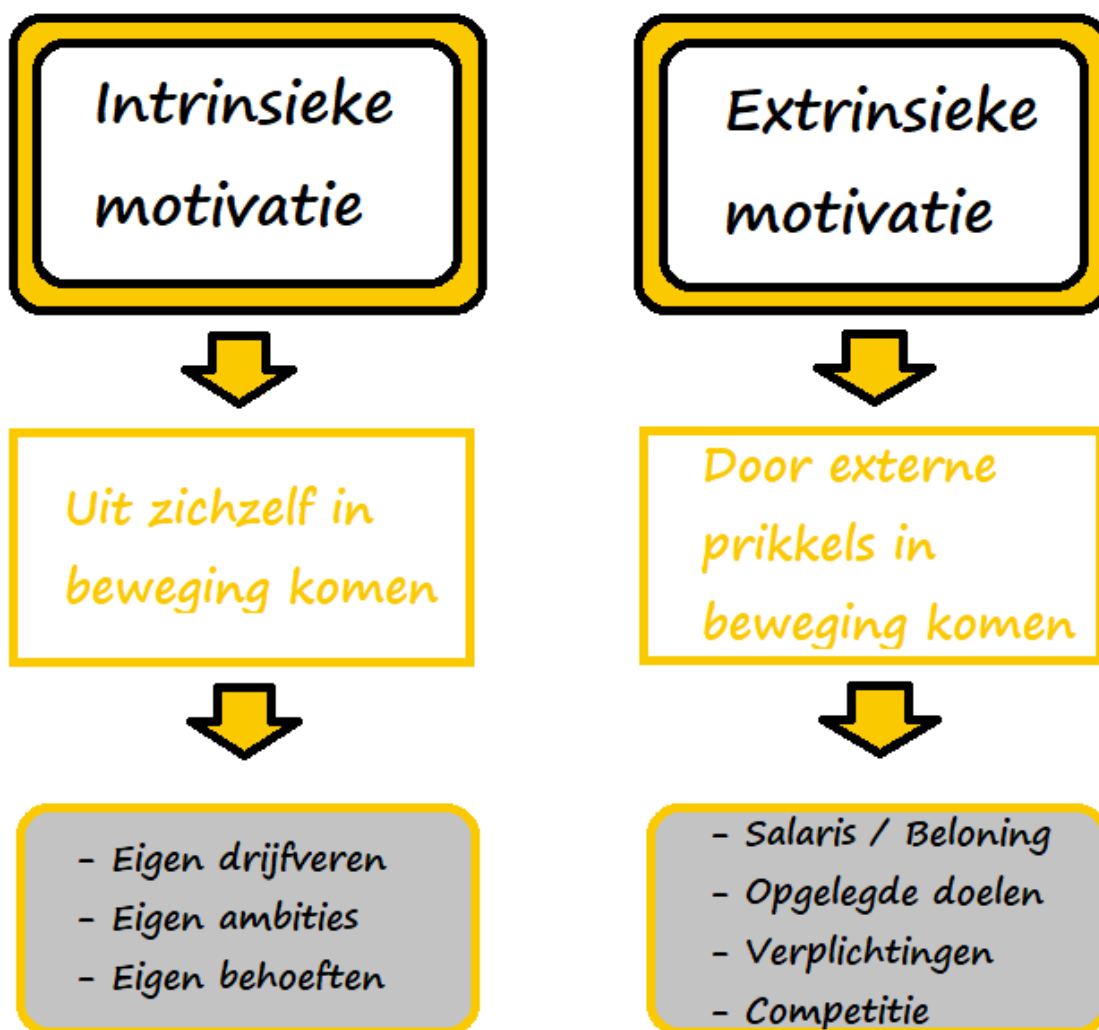
Extrinsieke motivatie is het tegenovergestelde van intrinsieke motivatie. Het ezelsbruggetje hier is als volgt: extrinsieke motivatie is motivatie die extern wordt aangewakkerd. Als er competitie bij komt kijken, of als er een beloning/straf nodig is, noemen we dit extrinsieke motivatie.

Voorbeeld: *Je hebt geen zin om deze week te werken, maar als je de hele week op komt dagen en je werk doet krijg je aan het eind van de week een bonus. Dan krijg je dus motivatie door de beloning.*

Voorbeeld: *Je hebt een boekenclub met vrienden, en je wil graag eerder dan de rest het boek uit hebben. Dan ben je dus ook extrinsiek gemotiveerd.*

Voorbeeld: *Je krijgt elke keer een boete wanneer je plastic bij het GFT-afval gooit. Dat is ook extrinsieke motivatie om afval te scheiden.*

Op deze manier van motiveren kunnen we invloed uitoefenen, zowel voor onszelf als voor anderen. Hieronder staat alles nog eens overzichtelijk bij elkaar.



www.leefjebestejj.nl

Het belang van motivatie door de dag heen

Voor alles wat we willen bereiken in het leven is motivatie nodig. Sterker nog, zonder motivatie is het veel makkelijker om je te laten leiden door negativiteit, en in sommige gevallen kan dit volledig overslaan naar depressie.

Dit willen we natuurlijk voorkomen, en daarom gaan we per categorie kijken naar het belang van motivatie door de dag heen.

Werk

Over het algemeen gaat het bij werk over extrinsieke motivatie; als we ons werk niet doen worden we ontslagen en verliezen we ons inkomen. Het is niet makkelijk om je werk vol te houden op deze manier.

Voor de mensen die meer uit hun carrière/dag willen halen dan de gemiddelde Nederlander en een fijne werkdag willen ervaren is het belangrijk om intrinsieke motivatie te ontwikkelen. Zoek je passie, vind je doel, en bepaal voor jezelf jouw 'waarom'. Waarom doe je wat je doet?

Voorbeeld: *Je wil graag een wereldreis maken, maar elke maand staat aan het eind van de maand je banksaldo op €0,00. Je moet dus meer geld verdienen/overhouden om jouw doel te realiseren. Verschillende opties zijn dan: promotie, meer werken, efficiënter werken, of sparen.*

Voorbeeld: *Je wil je huis kunnen betalen omdat je je er fijn voelt, maar je prestaties en inzet op de werkvloer zijn dusdanig slecht dat ontslag boven je hoofd hangt. Verschillende opties zijn dan: meer inzet tonen, jezelf trainen en beter worden, jezelf laten trainen en beter worden, of hulp vragen.*

Als jij jouw 'waarom' hebt gevonden kan je dit als weerwoord gebruiken tegen je eigen excuses. Jouw 'waarom' heb je namelijk zelf bedacht, en dus is het (als het goed is) iets wat je écht graag wilt.

Voorbeeld: *Geen zin meer in de werkdag? Boeie, je wilt een wereldreis maken en daarvoor is geld nodig!*

Voorbeeld: *Moeite met inzet tonen? Geef jezelf een schop onder je reet want anders kan je straks je huis niet betalen!*

Studie

Studie is vaak een combinatie van intrinsieke- en extrinsieke motivatie. Aan de ene kant ben je namelijk iets gaan doen wat je leuk vind, maar aan de andere kant moet je dingen doen waar je het nut niet van inziet.

De extrinsieke motivatie wordt hier al voor je geregeld.

Voorbeeld: *Als je niet aanwezig bent of slechte cijfers haalt heeft dit gevolgen voor het halen van je diploma.*

Voorbeeld: *Als je geen tijd en aandacht besteed aan de dingen waar je het nut niet van inziet gaat dit een effect hebben op de totaalscore, en dus op het behalen van een diploma.*

Het is dus fijner voor jezelf om intrinsiek gemotiveerd te zijn. Zo hebben we een grotere kans van slagen, en je voorkomt het gevoel van 'dingen moeten die je niet wil'.

Ook hierin is het dus belangrijk om een 'waarom' te vinden. Waarom wil je die diploma halen? Waarom is het belangrijk om dit te leren?

Voorbeeld: *Geen zin om over een saai onderwerp te leren? Boeie, je hebt het nodig om later te doen wat je wél wilt!*

Voorbeeld: *Stoppen met school? No way, voor mijn droombaan heb ik dat diploma nodig!*

Persoonlijke ontwikkeling

Voor persoonlijke ontwikkeling, dan praat ik over sporten, kwaliteiten ontwikkelen, gezonder leven, kennis opdoen, etc., is intrinsieke motivatie het belangrijkste.

Op persoonlijk vlak is er namelijk geen werkgever die smijt met bonussen, geen leraar die je duidelijk maakt dat je het jaar over moet doen als je niet meer inzet toont, en geen trainer die jou tot het uiterste van je kunnen pusht. Op persoonlijk vlak is het dus van essentieel belang dat je jouw intrinsieke motivatie aanwakkert.

Gelukkig kan dat op dezelfde manier als bij werken en studeren.

Voorbeeld: *Je wil graag net zo breed zijn als Dwayne 'The Rock' Johnson, maar je krijgt de energie niet verzameld om elke dag te sporten. Waarom moet je sporten? Om net zo breed te worden als The Rock!*

Voorbeeld: *Je wil elke maand een boek lezen om meer kennis te vergaren, maar elke keer als je met een boek op de bank gaat zitten word je moe en denk je 'laat maar'. Waarom moet je lezen? Om kennis te vergaren!*

Belangrijk is dus om te beseffen dat op ieder vlak waar je iets in wilt bereiken, jouw 'Waarom' sterker moet zijn dan je excuses! Dit geldt voor werk, studie, én persoonlijke ontwikkeling.

Hoe motiveer je jezelf?

Nu we geleerd hebben dat intrinsieke motivatie onderaan de streep het nuttigst is, omdat we op die manier onszelf altijd kunnen motiveren, is het erg handig om te weten hoe we hieraan komen en hoe we het kunnen behouden. Vandaag ga je leren hoe dit werkt, en hoe je dit in je eigen leven toepast!

Wees je eigen motivatiebooster

Als je je eigen motivatiebooster bent beschik je automatisch over intrinsieke motivatie. Wat we bedoelen met motivatiebooster is dat jij het voor elkaar kan krijgen om jezelf te motiveren, ongeacht wat er op je pad komt. Ik wil graag nogmaals benoemen dat hierin jouw 'waarom' onderaan de streep de belangrijkste factor is.

Voorbeeld: Je wil elke dag in het leven het maximale uit de dag halen. Elke keer als je geen zin hebt, moe bent, of het niet meer ziet zitten vraag je aan jezelf 'Waarom doe ik dit?', moet het antwoord daarop zijn: 'Mijn doel is om het maximale uit de dag te halen, en dat doe ik als ik nú actie onderneem!'.

Wanneer dit keer op keer jou opnieuw motiveert om door te gaan, ben je je eigen motivatiebooster. Probeer er dus zo snel mogelijk achter te komen wat jouw 'waarom' is, en zorg dat jouw 'waarom' sterker is dan alle excuusjes die in de weg staan van jou en je doel!

Ik raad je sterk aan de filmpjes aan het einde van de training te bekijken.

De juiste mind-set

Gemotiveerd raken is niet echt lastig, maar gemotiveerd blijven is een ander verhaal. Onze hersenen zijn erop ingesteld discomfort te ontlopen. Dat wil zeggen dat zaken zoals vermoeidheid, pijn, of niet lekker voelen redenen zijn voor onze hersenen om iets niet te doen, of ons wijs te maken dat we iets niet kunnen. Denk aan dat laatste setje in de sportschool, die laatste 3 telefoontjes die je moet plegen na werktijd, of een brakke ochtend na een heftig feestje.

Het geheim is dat we alléén kunnen groeien vanuit discomfort!!!

Voorbeeld: Je bent in de sportschool, en je moet nog één setje. Het stemmetje in je hoofd zegt 'we kunnen niet meer, we kunnen beter stoppen' omdat ze discomfort ervaren. Dit is juist het moment dat je kan groeien/ontwikkelen! Discomfort staat gelijk aan kansen om te groeien of beter te worden!

Zorg ervoor dat je een link gaat leggen tussen het stemmetje die zegt dat je niet meer kan, en de mogelijkheid om juist dán te gaan groeien! Wanneer jij die controle neemt en in staat bent om zélf te bepalen of je iets kan of niet, dan heb je de juiste mind-set.

Passie

Als je helemaal gek bent op je werk of studie heb je vaak al de intrinsieke motivatie waar we inmiddels allemaal zo erg naar verlangen. Dit komt omdat je dan passie hebt voor wat je doet.

Voorbeeld: Tijdens mijn werk in de verkoop vind ik het wel leuk om met klanten te praten, want ik praat graag, maar mijn passie is motiveren, en dus ben ik hiermee begonnen. Als ik bezig ben met Leef Je Beste Jij vergeet ik te drinken, te eten, te plassen en te knippen omdat ik mezelf er helemaal in verlies.

Als je niet kan werken met je passie is het wellicht tijd voor een carrière-switch. Ik zeg niet dat er een baan voor je klaarligt die 100% gevuld is met jouw passie, dat bestaat namelijk niet. (Filmsterren en artiesten moeten namelijk ook naar een interview terwijl ze gisteravond ruzie met hun partner hebben gehad.) Maar het is wel belangrijk om minimaal 60% van wat je moet doen leuk te vinden.

Hoe motiveer je een ander?

Stel nou dat je zelf barst van de motivatie, maar studenten of werknemers motiveren maar niet lijkt te lukken. Dan kan de moed je nogal in de schoenen zakken. Gelukkig ben je hier uitgekomen en kunnen wij daarbij helpen!

Leef Je Beste Jij is dé plek om op zoek te gaan naar een motivatietraining op maat, een inspirerende toespraak, of persoonlijk advies, ongeacht de situatie!

Einde training

U heeft nu veel tools gekregen om uzelf te motiveren, maar iedereen kan van elkaar leren als we onze krachten bundelen. Daarom nodig ik jullie uit om deze training te delen met iedereen die hier wel eens baat bij zouden kunnen hebben.

Voor vragen, opmerkingen, ervaringen, tips, trucs, samenwerkingen of advies kunt u contact opnemen. Wij reageren zo snel mogelijk op u, en wij danken u voor het volgen van onze training.