

Leef je beste jij

Brochure Motivatie training: *Intrinsieke motivatie: De sleutel tot succes*



LEEF JE BESTE JIJ

- *Motivatie trainingen*
- *Inspirerende toespraken*
- *Persoonlijke ontwikkeling*

Over deze training

Deze training gaat over het vinden en behouden van intrinsieke motivatie. Als we kijken naar het behalen van betere prestaties op de werkvloer of in het klaslokaal, persoonlijke ontwikkeling, en het volbrengen van persoonlijke doelen, zien we dat mensen vaak extrinsiek gemotiveerd worden/zijn. Naast dat mensen erg goed zijn in het zelf het zoeken naar externe motivatiefactoren, worden ze hier vanaf bovenaf ook vaak op aangestuurd.

Onze ervaring leert ons dat extrinsieke motivatie goed kan werken, maar dat intrinsieke motivatie ervoor zorgt dat mensen écht het maximale uit zichzelf halen en meer bereiken in hun (school-)carrière en sneller persoonlijke ontwikkelen.

Deze training is niet bedoeld voor een specifieke doelgroep. Iedereen zou zo ontzettend veel meer uit hun leven/werk/studie/onderneming kunnen halen wanneer zij intrinsiek gemotiveerd zouden zijn, maar het blijkt altijd een stuk makkelijker gezegd dan gedaan.

Wij gaan je leren dat het niet zo moeilijk hoeft te zijn om je doelstellingen te behalen, mits je aan de voorkant over de juiste mindset en motivatie vorm beschikt.

De training duurt ongeveer 60 - 90 minuten. Door middel van voorbeelden gaan we in deze tijd deelnemers de handvatten geven om intrinsieke motivatie te vinden, én te behouden!

De training bestaat uit de volgende onderdelen:

→ Wat is intrinsieke en extrinsieke motivatie?

- ◆ Informatie
 - *intrinsieke motivatie*
 - *extrinsieke motivatie*
- ◆ Voorbeelden
 - *welke is intrinsiek en welke is extrinsiek*
 - *deelnemers zelf voorbeelden laten bedenken van intrinsieke motivatie*

→ Persoonlijk maken

- ◆ Deelnemers erachter laten komen of zij intrinsiek of extrinsiek gemotiveerd zijn
 - *vragenlijst*

→ Intrinsieke motivatie

- ◆ Doelen stellen
 - *deelnemers doelen laten opschrijven*
 - *'waarom?' bepalen*
- ◆ Gemotiveerd raken
 - *passie vinden*
 - *interesses bepalen*
- ◆ Gemotiveerd blijven
 - *excuses de das omdoen*
 - *hoe zwaar weegt een 'waarom?'*
- ◆ Doorzetten
 - *denk aan jouw 'waarom?'*
 - *discipline*
 - *resultaat*

→ Dromen, doen, doorzetten *

- ◆ Motivatieboost van 30 minuten*

* Deze onderdelen zijn alleen inbegrepen als de training verzorgd wordt door Leef je beste jij.

Korte beschrijving per trainingsonderdeel:

Wat is intrinsieke en extrinsieke motivatie

Deel 1 van de training is simpelweg bedoeld om een beter beeld te krijgen van intrinsieke en extrinsieke motivatie. We leggen uit wat ermee bedoeld wordt, geven voorbeelden van beide motivatie vormen, en laten deelnemers zelf voorbeelden bedenken van intrinsieke motivatie.

Persoonlijk maken

In deel 2 van de training laten we deelnemers erachter komen of zij intrinsiek of extrinsiek gemotiveerd zijn door middel van een korte vragenlijst.

Intrinsieke motivatie

Deel 3 is waar het natuurlijk allemaal om gaat: Het krijgen en behouden van intrinsieke motivatie. De deelnemers moeten allemaal een doel opschrijven, en wij leren ze hoe zij deze doelen kunnen behalen door middel van intrinsieke motivatie, én hoe ze ermee om moeten gaan wanneer de motivatie even weg lijkt te zakken.

Dromen, doen, doorzetten

Het laatste deel van de training, deel 4, bestaat uit een motiverende toespraak met confronterende elementen, verzorgd door Leef je beste jij. Hierdoor krijgen de deelnemers meer 'munitie' aangereikt om te 'vechten' tegen hun excuses.

Doelstelling van de training:

Het vinden van intrinsieke motivatie, en hierdoor persoonlijke ontwikkeling stimuleren, prestaties verbeteren, productiviteit verhogen, werkgeluk creëren, en elke dag een succesvolle dag maken.