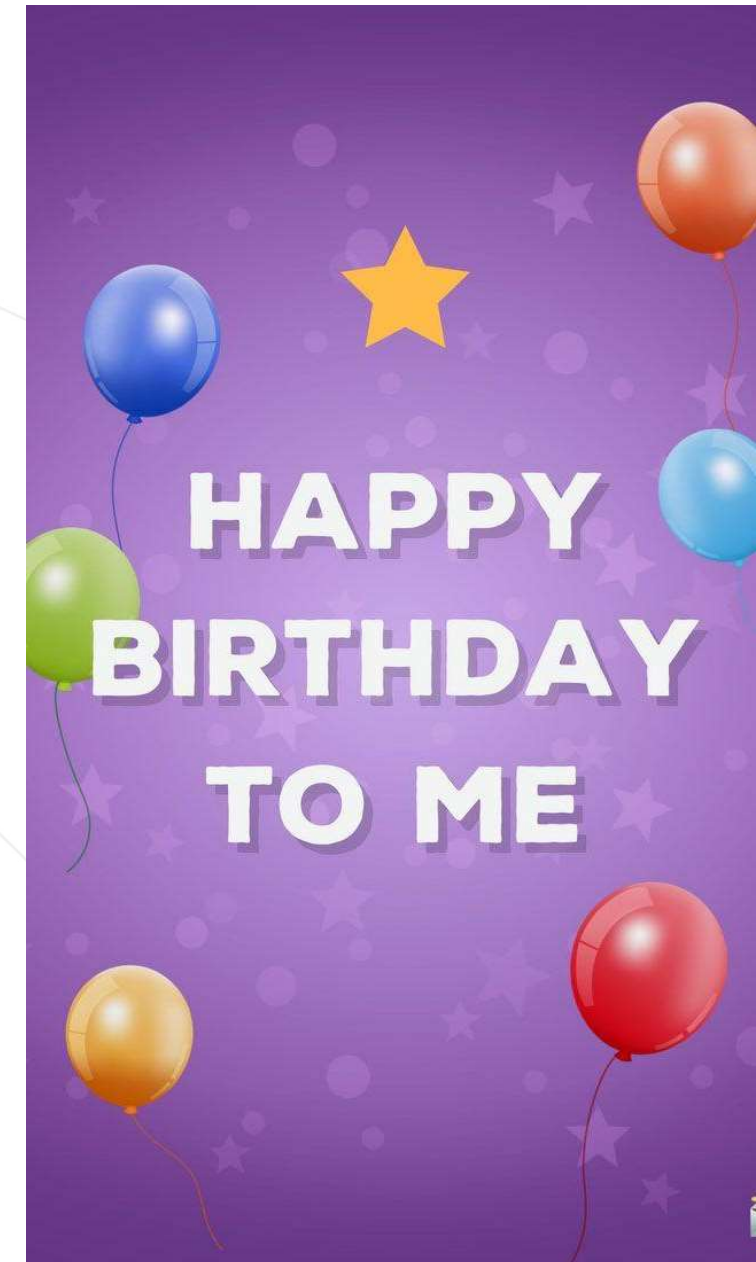


SPEEL JE VRIJ

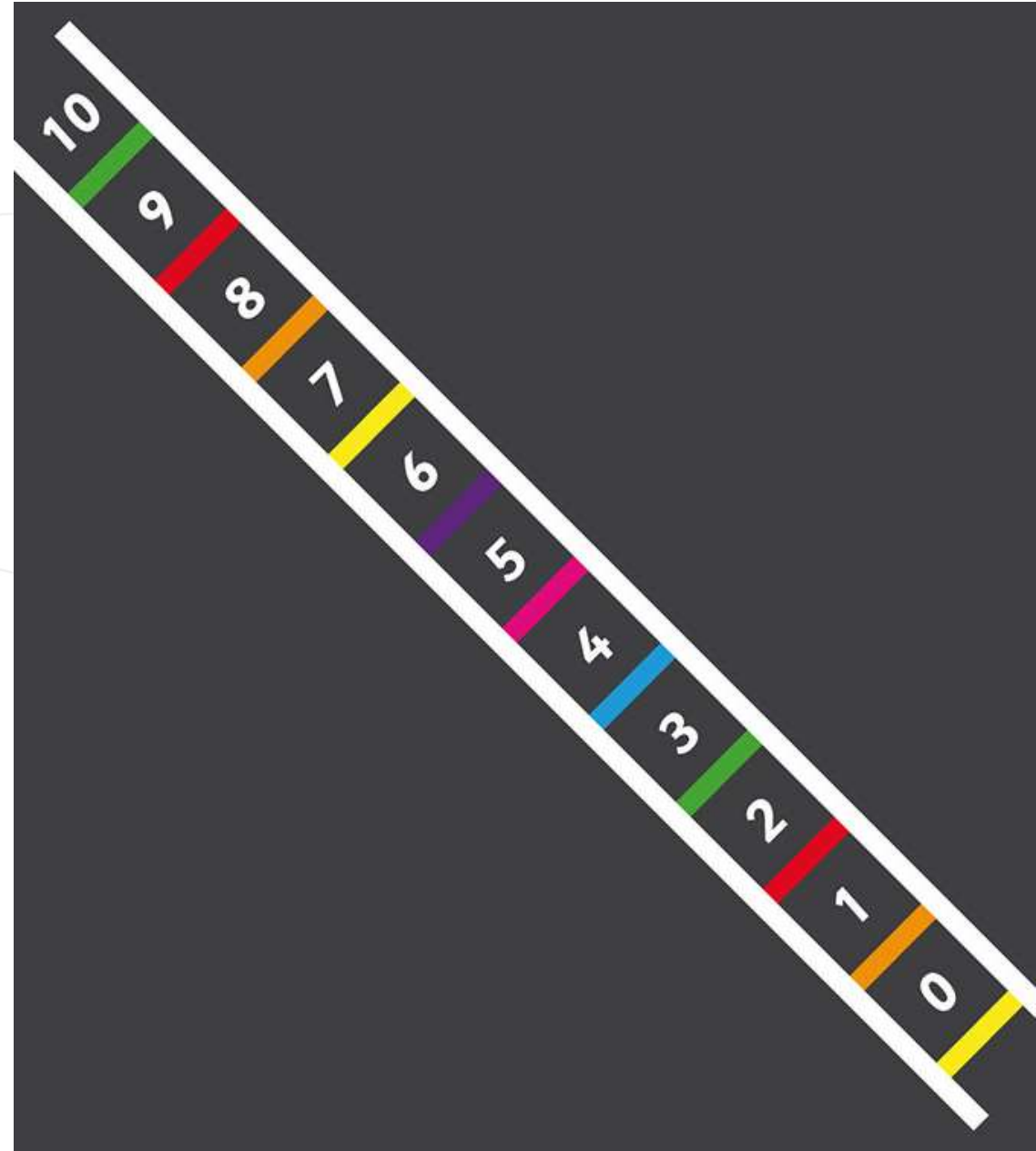
HET AUTONOME MOTIVATIESPEL



Win actie



Motivatie-check

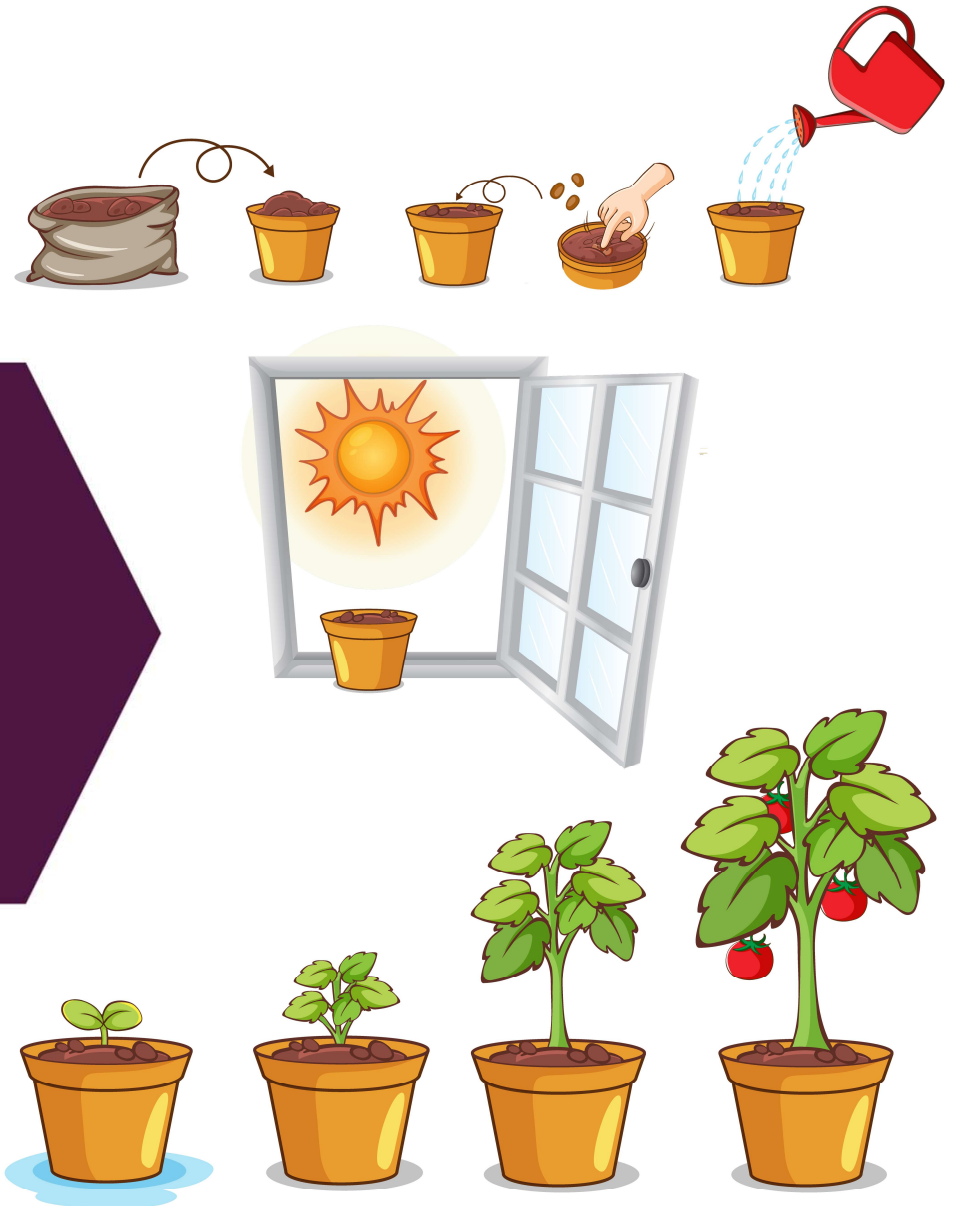


Autonomie

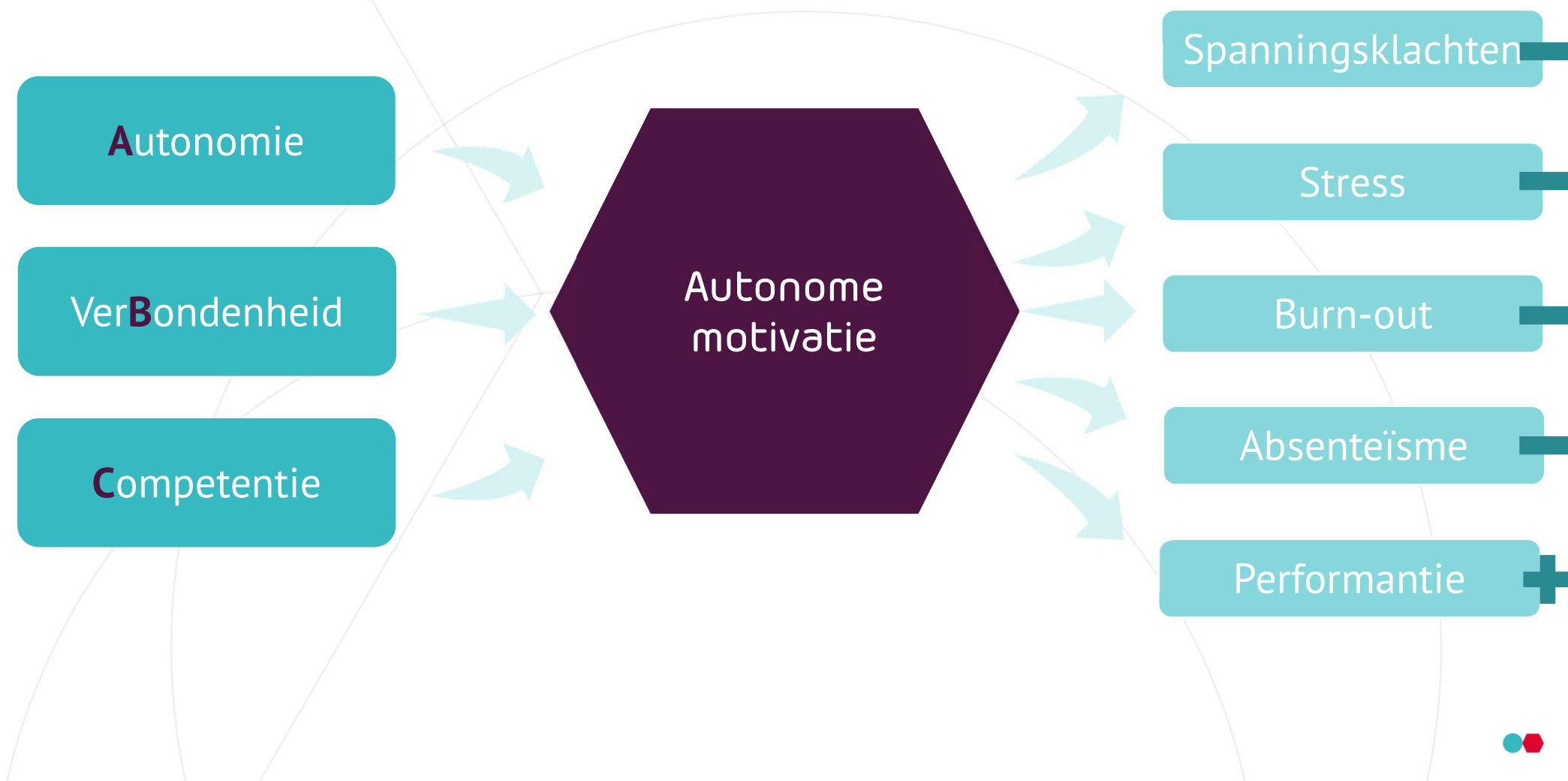
VerBondenheid

Competentie

Autonome
motivatie



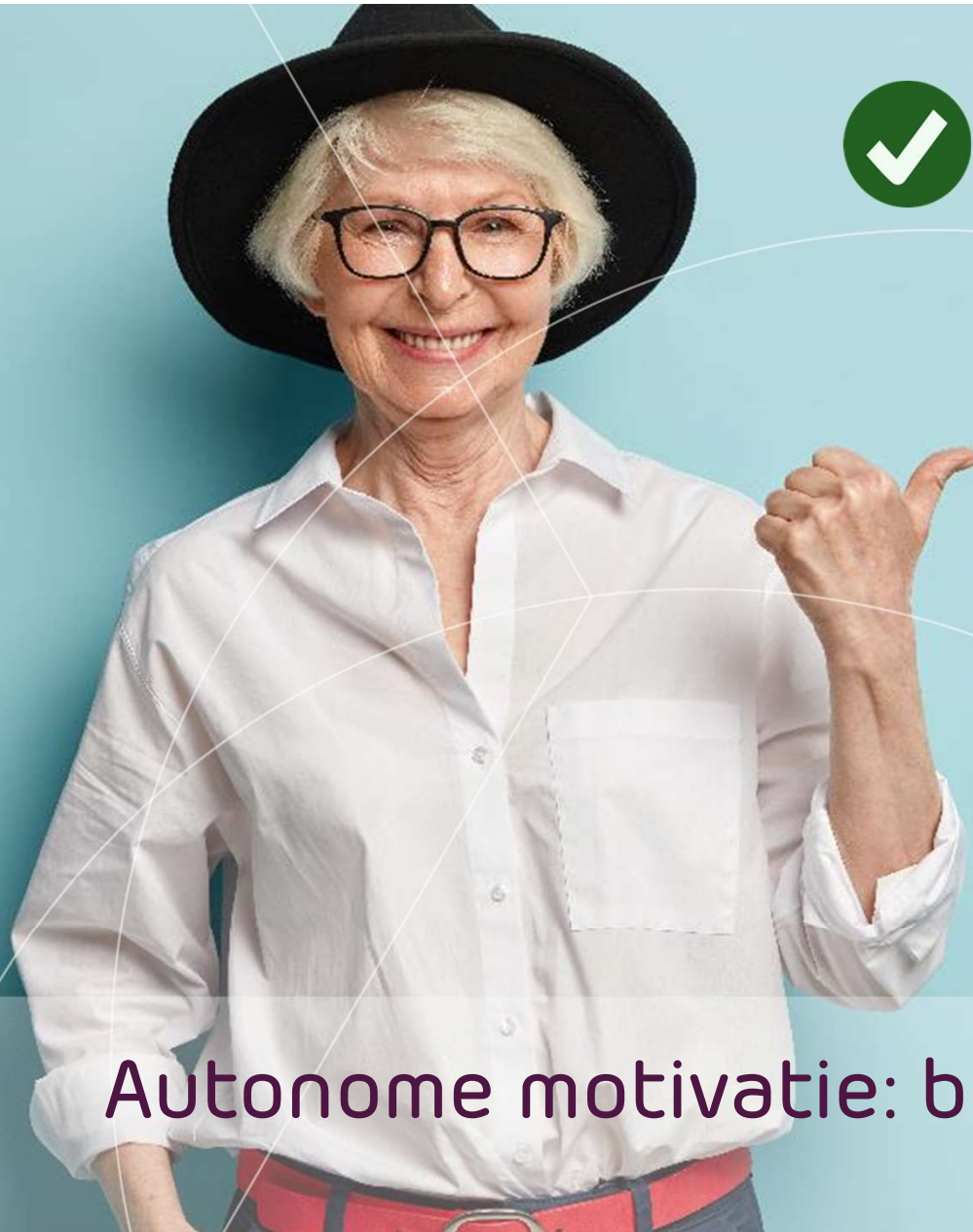
ABC & autonome motivatie



Zelfdeterminatie theorie

MOETEN (GECONTROLEERDE MOTIVATIE) VERSUS WILLEN (AUTONOME MOTIVATIE)





ABC autonomie

"Je mag zelf kiezen hoe je deze taak aanpakt."

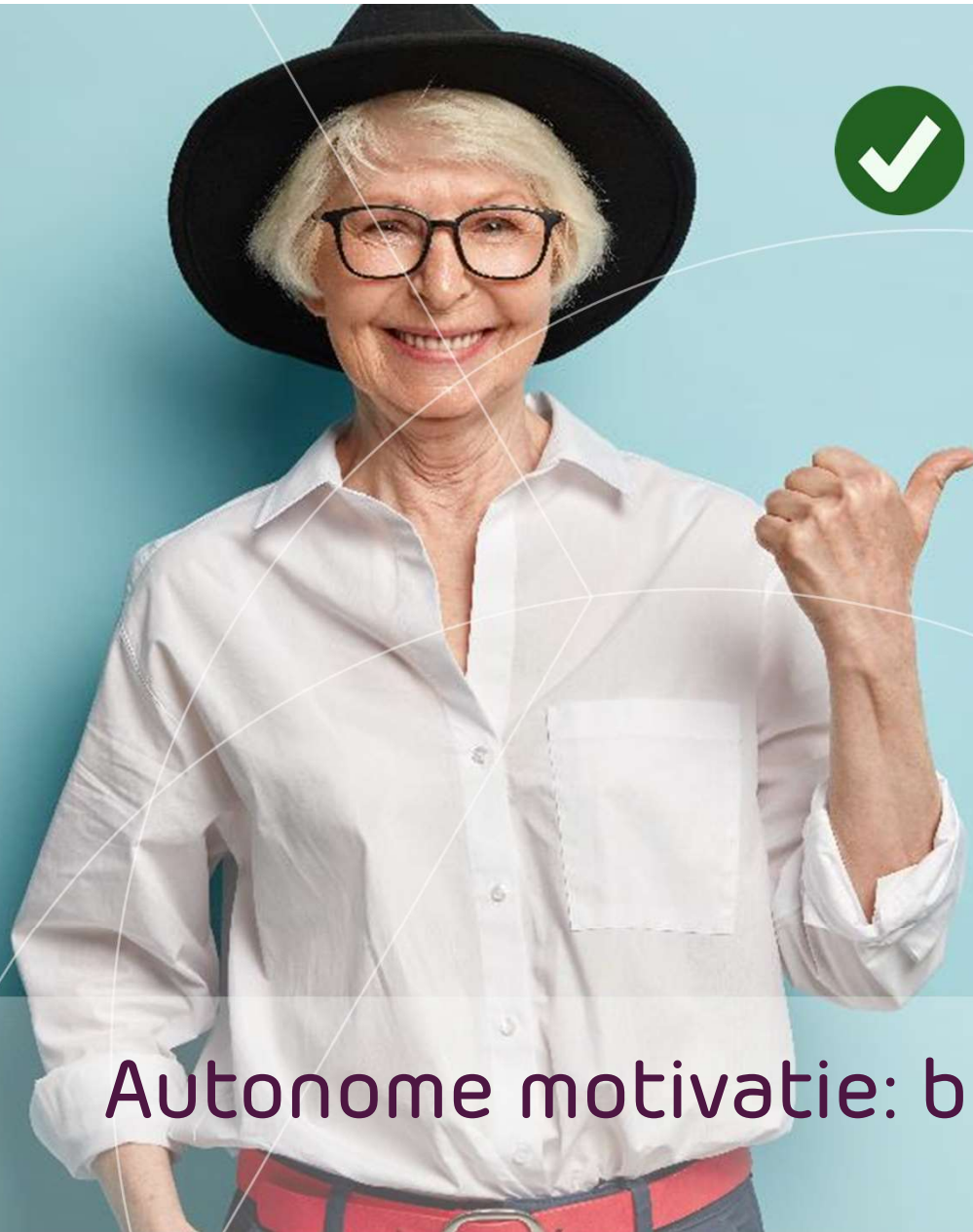
"Hier is het doel, jij bepaalt de weg ernaartoe."

"Ik vertrouw op jouw aanpak, laat me weten wat je nodig hebt."

"Je krijgt ruimte om het ritme en de volgorde te bepalen."

"Voor deze opdracht zijn er twee opties — kies wat het best werkt voor jou."

Autonome motivatie: betere performance



ABC Belonging= verbondenheid

"Hoe gaat het echt met je vandaag?"

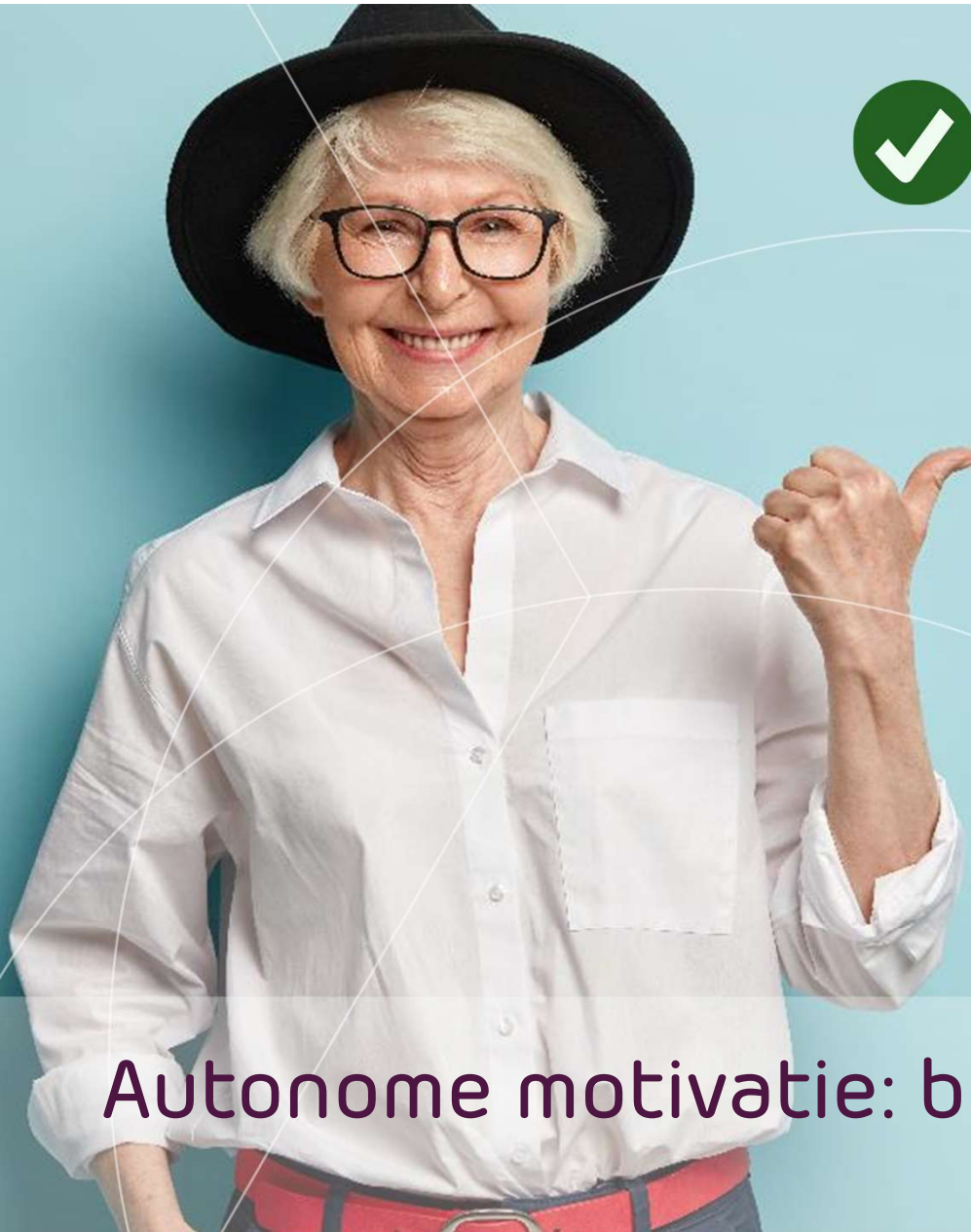
"Ik ben benieuwd naar jouw mening."

"We doen dit samen, jij staat er niet alleen voor."

"Dank je, jouw bijdrage maakt een verschil."

"Ik begrijp je frustratie — laten we samen zoeken naar wat werkt."

Autonome motivatie: betere performance



ABC Competentie

"Ik geef je dit omdat ik weet dat je het kan."

"Wil je eerst samen oefenen?"

"Je vooruitgang is duidelijk — kijk wat je al bereikt hebt."

"Als het uitdagend voelt, is dat normaal. Ik help je graag verder."

"Hier is een werkbare stap, zo kan je groeien zonder overweldigd te worden."
"

Autonome motivatie: betere performance



ABC Autonomie

"Alle remmen los."

"Iedereen doet maar wat."

"Geen structuur of doelen"

"Je mag het zelf kiezen, succes ermee." (want dat is loslaten, geen autonomie)

"Ik wil het niet horen hoe je het doet."

"Doe maar gewoon, als het maar af is."



ABC VerBondenheid

"Iedereen moet met iedereen vrienden zijn."

"We doen hier alleen maar gezellig."

"Goedbedoelde bemoeienis."

"Emotionele afhankelijkheid."

"Verplicht teamgevoel afdwingen."



ABC Competentie

Over verwachten: "Dat kan jij wel, doe maar gewoon."

Perfectionisme eisen.

Iemand overladen met moeilijk werk "om te leren."

Iemand klein houden met constante controle.

Enkel complimenten geven zonder realistische feedback.

Autonome motivatiespel: Motivup

- Bordspel
- Kaarten
- Kleurendobbelsteen
- Instructiekaarten (4)



Let's play

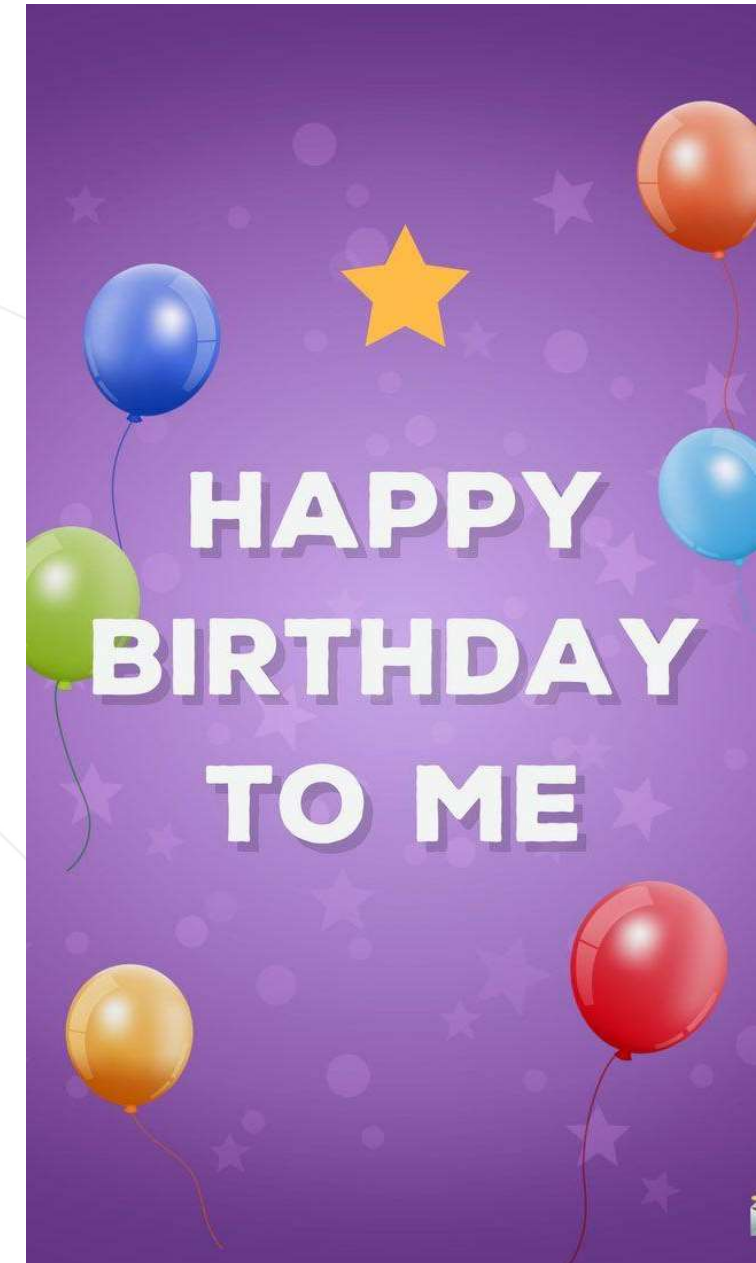




Welke kleine actie kan jij deze week doen om bij jezelf of je team: Autonomie, Betrokkenheid of Competentie te versterken?



And the winner is...



Interesse in ons opleidingsaanbod?



- [EHBO & bedrijfshulpverlening](#)
- [Payroll & personeelsadministratie](#)
- [Sociale wetgeving & actua](#)
- [Preventieadviseur](#)
- [Leiderschap & HR](#)
- [Vertrouwenspersoon](#)
- [Veiligheid op het werk](#)
- [Welzijn op het werk](#)
- [Verzuim & re-integratie](#)
- [Diversity, Equity & Inclusion \(ESG\)](#)

Thank you !

Dominique Lecoq
Wellbeing Consultant
dominique.lecoq@securex.be

