

Motivatie belangrijk onderdeel van succesvol thuiswerken

Online workshop 'De sleutel voor mentale veerkracht'

✍ ANNEMIEKE KUIPER | 📹 BIANCA VAN HELDEN

Samen Bereikbaar en De Verkeeronderneming helpen bedrijven bij het organiseren van slimme en duurzame mobiliteit. Tijdens de coronacrisis ondersteunen zij ondernemers bij het verder professionaliseren van thuiswerken, want als mensen blijven thuiswerken heeft dat direct effect op de doorstroming op de wegen. Zij verwachten dat na de pandemie thuiswerken in hybride vorm zal blijven bestaan.

Maar, zover is het nog niet en om te zorgen dat ook in deze periode thuiswerken als prettig wordt ervaren, is er een online workshop georganiseerd in het teken van zelfmotivatie. Immers, motivatie is een belangrijk onderdeel van succesvol thuiswerken.

Moderators en gecertificeerde trainers Johannes van de Water en Anna Schouten heetten bij aanvang van de workshop de deelnemers hartelijk welkom. Niet vanuit de studio, maar op afstand gezien de in december genomen maatregelen van het RIVM. Voorafgaand aan de workshop was aan de deelnemers gevraagd om zes voorwerpen in zes verschillende kleuren te verzamelen. In eerste instantie wellicht willekeurige kleuren, maar niets bleek minder waar. De kleuren staan symbool voor de manier waarop we naar de wereld kijken en hoe we gemotiveerd worden. Want als onze motivatie ontbreekt, dan ontstaat er stress.

PROCESS COMMUNICATION MODEL

Van de Water vertelt enthousiast aan de deelnemers dat zij vanuit het gerenommeerde internationale 'Process Communication Model' (PCM) aan de slag gaan met motivatie en wat de impact is als de motivatie laag is. "Er zijn verschillende manieren waarop we gemotiveerd worden. Na afloop van de workshop is er inzicht in welke manieren voor ieder leidend zijn en welke energiegevers daarbij horen. Hierdoor ben je in staat om dit direct in de praktijk toe te passen. Deze kennis is belangrijk want hoe meer we onze batterij opladen vanuit onze behoeften, hoe meer energie we hebben om veerkrachtig met situaties om te gaan."

ZES VERSCHILLENDE BRILLEN

Alvorens in te gaan op de verschillende manieren van motivatie, wordt er door Schouten uitgelegd dat deze manieren worden bepaald door de wijze waarop mensen naar de wereld kijken. "PCM gaat uit van zes percepties, zes kleuren brillen. Iedereen heeft alle brillen om toe te passen in verschillende situaties, maar voor iedereen is de volgorde van toepassen verschillend en ook heeft iedereen een voorkeursbril. Zo houdt de persoon met de gekleurde bril van gedachten van hard werken en gestructureerd met tijd omgaan, terwijl de persoon met de gekleurde bril van meningen en overtuigingen zorgvuldigheid en hoge morele standaarden hanteert," aldus Schouten. In het werkboek dat de deelnemers hebben ontvangen



staan alle brillen beschreven en gekoppeld aan een kleur. Er wordt gevraagd om de eigen voorkeur(en) te ontdekken en deze middels de gekozen voorwerpen aan elkaar te laten zien. Op het beeldscherm is er een gemêleerde samenstelling van kleuren te zien.

“

“Iedereen heeft altijd alle zes de brillen in zich, maar iedereen heeft een eigen voorkeursvolgorde. Bij motivatie is het belangrijk om aandacht te geven aan alle brillen, startend bij je grootste voorkeur.”

Van de Water

ACHT BEHOEFTEEN VOOR ENERGIE EN VEERKRACHT

Nu de voorkeursbrillen bekend zijn, kunnen de verschillende behoeften voor energie en veerkracht worden bepaald. Van de Water licht dit toe: "Er zijn acht verschillende manieren om je eigen interne batterij op te laden en ook hierin hebben we als persoon een voorkeursvolgorde. Zo heeft iemand die een voorkeur heeft voor de oranje bril -van gevoel en mededogen- erkenning voor hem/haar als persoon nodig. Bij iemand die een voorkeur heeft voor de blauwe bril -van gedachten- zorgt een goede tijdstructuur voor veerkracht. De persoon met een voorkeur voor de bruine bril -van verbeelding- heeft behoefte aan alleen zijn." Schouten geeft vervolgens de opdracht om op basis van de eigen behoeften een actieplan te maken. Om de deelnemers op weg te helpen zijn er in het werkboek bij iedere kleur al enkele voorbeelden genoemd. Bovendien is per kleur het effect weergegeven wanneer de batterij niet -of niet goed- is opgeladen. In de volksmond ook wel stress genoemd.

GEMOTIVEERD THUISWERKEN

Na het maken van de actieplannen worden de deelnemers in groepjes van drie in break-out-rooms geplaatst. In een besloten setting is het mogelijk om verder te praten over dit interessante onderwerp en om de actieplannen verder aan te scherpen. Na afloop worden plenair verschillende bruikbare tips en ervaringen met elkaar gedeeld. Schouten zegt concluderend: "Belangrijk bij motivatie en veerkracht is te realiseren wat jou energie geeft, wat jou energie kost en wat dit dan zegt over jouw behoeften. Dit is voor iedereen verschillend. Dus geef als manager niet wat jou motiveert, maar luister en herken de voorkeursbril(len) van je medewerkers."

Wij kijken terug op een interactieve workshop met informatie, maar ook met ruimte voor inbreng van de deelnemers. Na afloop waren de geïnteresseerden niet alleen geïnspireerd om tijdens de lockdown gemotiveerd thuis te werken, maar ook om dit na de pandemie gedeeltelijk voort te zetten.

Wilt u meer informatie ontvangen over thuiswerken en motivatie? Neem dan contact op met Anna Schouten (anna.schouten@samenbereikbaar.nl). ■



Er zijn zes manieren om de wereld waar te nemen, onze percepties. We hebben ze alle zes, maar we hebben wel een voorkeursvolgorde.



GEDACHTEN



GEVOESENS



MENINGEN



INACTIES



REACTIES



ACTIES

PROCESS COMMUNICATION MODEL (PCM)

PCM is een unieke tool om jezelf en anderen te ontcijferen. Zo leer je elkaars taal spreken en werk je samen aan een sterke organisatie, met ruimte voor iedereen. PCM is ontwikkeld door klinisch psycholoog dr. Taibi Kahler. Hij ontdekte dat je stressgedrag kunt voorspellen en ombuigen. In samenwerking met NASA ontwikkelde hij een gevalideerde vragenlijst, waaruit het Process Communication Model ontstond.