

WAAROM? DAAROM!

Motivatie haal je eigenlijk overal.
En toch vooral bij jezelf, zo blijkt.

The big M, het is een ruim woord. Ouders en leerkrachten gebruiken het vaak om een hele reeks begrippen mee te verwoorden. Ik ga steeds op zoek naar waar je je energie haalt om iets te doen en het ook goed te willen doen. Dat kan gaan over studeren, maar natuurlijk ook over het bespelen van een instrument, gamen, sporten, Het gaat om een doel en wat je wil doen om dat te bereiken.

Stap 1: Wat is je doel en is het haalbaar?

Stap 2: Wat ga je doen om dat te bereiken?

Stap 3: Wat zorgt ervoor dat je dat allemaal ook echt gaat doen?

Hier komt het M-woord om de hoek kijken. Motivatie vind je overal. Van buitenaf krijgen de meesten onder ons heel wat prikkels en duwtjes om het goed te doen. Toch blijkt het allemaal veel makkelijker en sneller te gaan als je de motivatie bij jezelf gaat zoeken.

Bepalen hoe dat nu voor jou precies zit, kun je even testen aan de hand van het motivatieprikbord.

Kies uit de motivatieprikkers de uitspraken die bij jou passen. Prik ze in de juiste cirkel. Soms kan dit dagen na elkaar gelijk blijven, soms merk je verandering en ga je sommige vakken of sommige taken meer voor jezelf doen. Handig om dan eens te kijken wat je hieruit kan leren zodat je dat bij andere vakken ook kan toepassen.

Deze oefening is een perfecte start om je eigen motivatie te ontdekken en te gebruiken om je leerwinst te vergroten. Als je dit verder wil verdiepen, gaan we samen op zoek naar je interne groeidoelen en jouw motivatieboosts.

Laat me zeker weten hoe het motivatieprikbord jou heeft geholpen !

Groetjes Helen +32498/979283 helen@esthia.be www.esthia.be



PRIK JE MOTIVATIE

Motivatie prikbord

voor mezelf

voor een ander

Your only limit is your mind.
Shape it until it says what you need to hear



Mijn ouders vinden goede punten belangrijk.



Ik krijg energie wanneer ik een taak volledig afwerk.



Ik wil later veel geld verdienen, daarom moet ik nu goed studeren.



Ik wil trots kunnen zijn op mezelf.



Ik krijg een nieuwe
... als ik goede punten haal.



Door goed te studeren kan ik bij mijn vrienden op school blijven.



Ik ben trots op de richting die ik nu volg en wil daar ook blijven.



Iets echt goed kunnen, maakt me een beter mens.



Door nu hard te werken bereid ik me goed voor op latere studies



‘Gewoon doen’ is mijn motto. Ik ga ervoor.



Ik maak mijn taken om niet in de problemen te komen met school/ouders



Ik wil mijn leerkrachten niet teleurstellen.



Ik studeer om te kunnen pronken met goede punten bij anderen.



Ik wil mezelf niet teleurstellen.



Ik studeer omdat dat eigenlijk mijn job is.



Falen staat niet in mijn woordenboek.



Ik krijg deze kans van mijn ouders, die mag ik niet laten liggen.



Ik moet goed studeren, iedereen rond mij verwacht dit.

