



Welkom!

avansa

# Vermesen Erwin

0498148762

[e.vermesen@telenet.be](mailto:e.vermesen@telenet.be)

Hoe vrijwilligers motiveren?

>

# WIE IS DIE MAN ?

- Tgi : levend werken met groepen
- ---

Systeemcoach familieopsteller
- Authentiek leiderschap
- Docent zorg bij CVO Volt
- Vrijwilligersacademie Limburg
- Inhouse vormingen en steun voor teams

Vermesen Erwin

0498148762

[e.vermesen@telenet.be](mailto:e.vermesen@telenet.be)

- **Vrijwilligers binden zich sneller aan je vereniging als ze er zich ook thuis voelen. Daarom is het belangrijk te weten wat de motivatie is van elke vrijwilliger. We bekijken samen enkele motivatietheorieën en hoe je ze kunt toepassen binnen de vereniging. Na deze sessie ben je gemotiveerd en gewapend om er werk van te maken!**



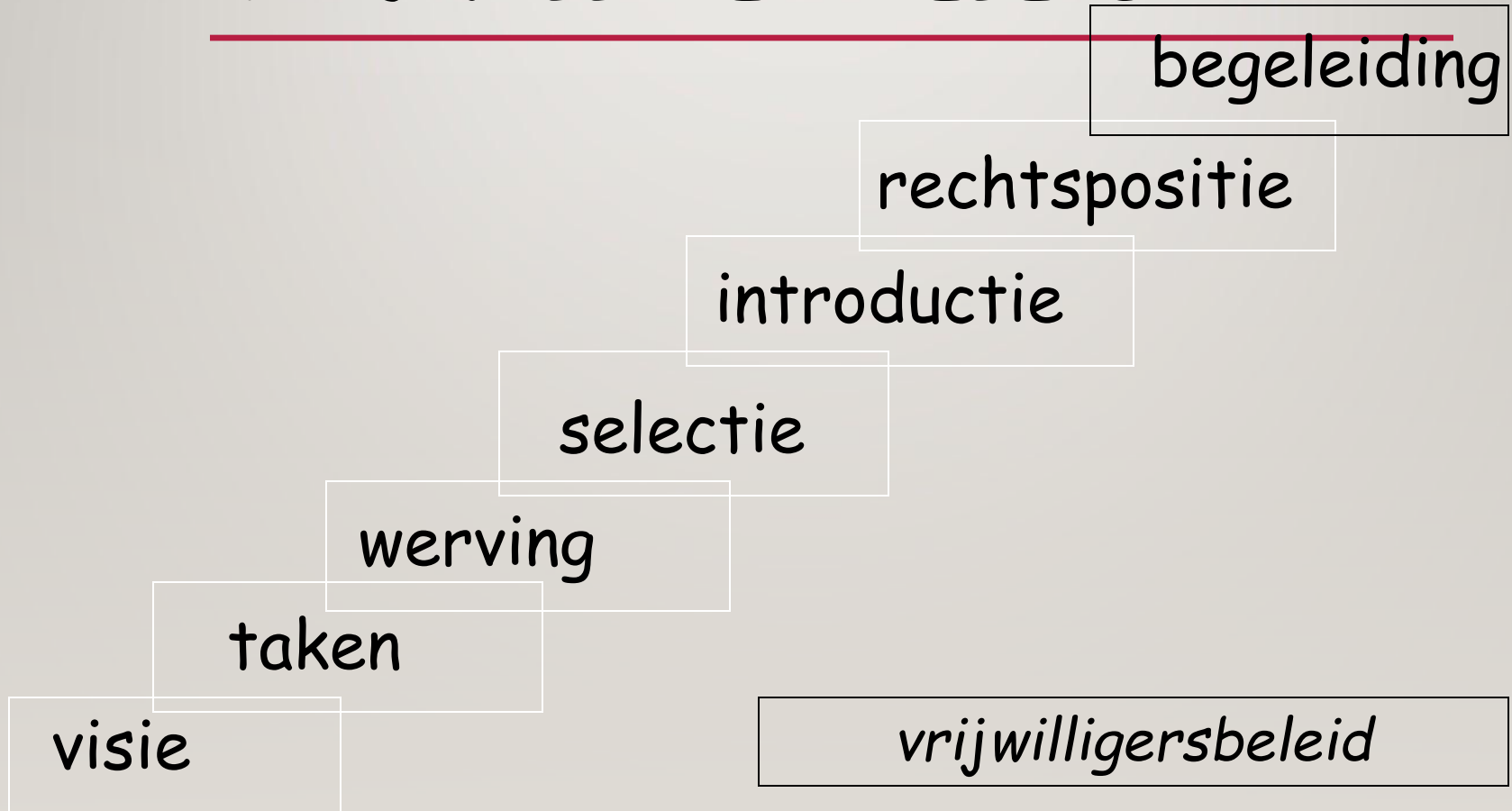
## EVEN KENNISMAKEN

- ~~Ik ben , mijn opdracht is~~
- Ik ben keigoed in
- Ik heb deze cursus gekozen omdat ( verwachtingen )
- Welke moeilijke dingen kom je tegen

- Wat motiveert jou
- Wat demotiveert jou
- Welke technieken passen jullie toe naar jullie vrijwilligers

# DEFINITIE VRIJWILLIGERSBELEID

---



	<b>Klassieke type</b>	<b>Nieuwe type</b>
<b>inspiratie</b>	<i>Collectieve noden</i>	<i>Individuele noden</i>
<b>organisatiekeuze</b>	<i>Verankerd in traditie</i>	<i>Persoonlijke interesse</i>
<b>Keuze activiteiten</b>	<i>Behoeft organisatie</i>	<i>Ontplooiing, kosten-baten</i>
<b>intensiteit</b>	<i>Langdurig, frequent</i>	<i>Beperkt, afgebakend</i>



# VRIJWILLIGERS MOTIVEREN OMGEVING

I  
N  
H  
O  
U  
D

- Ideaal :
  - info - inspraak over doelstellingen
- Taken :
  - Op maat
  - Kans tot bijscholing
  - Deskundigheid aanspreken
  - Variatie in taken
  - Inspraak uitvoering

# VRIJWILLIGERS MOTIVEREN OMGEVING

---

S  
F  
E  
E  
R

- Onthaal en inwerking
- Spelregels
- Open kaart spelen
- Samen dingen doen
- Vertrouwen creëren
- ...

# VRIJWILLIGERS MOTIVEREN OMGEVING

S  
T  
E  
U  
N

- Takenpakketten
- Aanspreekfiguur
- Overleg
- Efficiënte omkadering
- Verzekering, onkosten
- Afspraken(nota)
- Vrijwilligersbeleid

# Empoweren van vrijwilligers

*Gewaardeerd  
worden om mee te  
doen*

*Weten waarover  
het gaat:  
bedoeling en  
achtergrond*

**Inzet en  
betrokkenheid**

*Het zinvol  
vinden*

*Vooruitgang  
boeken en  
resultaten  
zien*

*Hulp en steun  
krijgen*

*Uitgenodigd  
worden om mee  
te doen*

- Vrijwilligerswerk van nu is **FLEXIVOL**

**F:** flexibel in engagement

---

**L:** levendig in stimulansen

**E:** eenvoudig toegankelijk

**X:** experimenteren is mogelijk

**I:** imago is positief

**V:** variatie in activiteiten en taken

**O:** organisatie is vlot

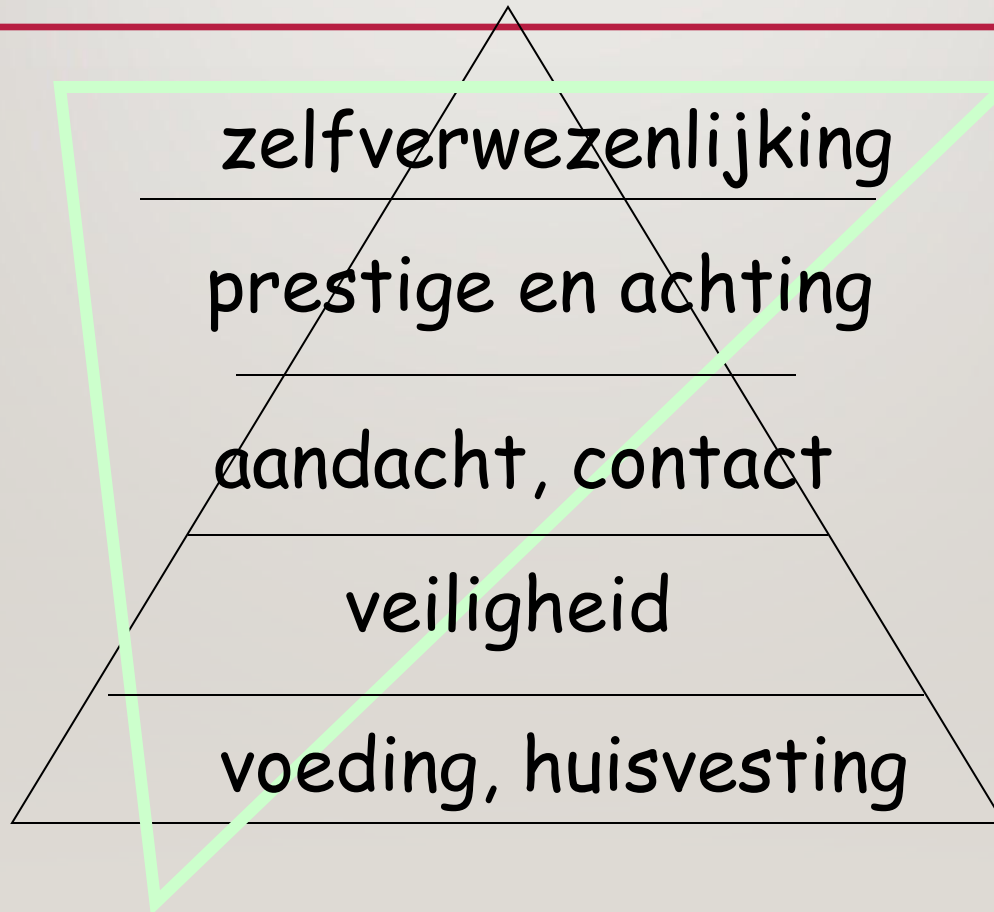
**L:** lachen is belangrijk en gezond

# VRIJWILLIGERS MOTIVEREN 'MOTIVATIE'

- < movere : bewegen
- beweegredenen om iets (niet) te doen
- van binnenuit of van buitenaf
- niet = manipuleren
- wat beweegt is persoonlijk
- motiveren = prikkelen

# VRIJWILLIGERS MOTIVEREN MASLOW

---



# VRIJWILLIGERS MOTIVEREN HERZBERG

---

## *Motiverende factoren*

- prestaties leveren, succeservaring
- erkenning, waardering
- het werk zelf
- verantwoordelijkheid
- vooruitgang, promotie, persoonlijke groei



# VRIJWILLIGERS MOTIVEREN HERZBERG

## *Instandhoudende factoren*

- (slechte) relatie met superieuren/ collega's
- (onvoldoende) technische supervisie
- (slecht) bedrijfs-beleid en -bestuur

- (slechte) beloning
- (storende) bedrijfs-administratie
- (slechte) arbeid-omstandigheden
- (tanende) jobzekerheid
- (verminderde) status

# VRIJWILLIGERS MOTIVEREN VERGELIJKING MASLOW-HERZBERG

---

- De motiverende factoren van Herzberg = hogere behoeften van Maslow;
  - De instandhoudende factoren van Herzberg =  
de lagere behoeften van Maslow !
- >> De grens loopt door de behoefte aan sociale contacten

# 35 MANIEREN OM JEZELF TE MOTIVEREN.

---

Motivatie is een werkwoord en er zijn verschillende manieren om jezelf te motiveren. Het is belangrijk dat je jezelf kan motiveren om succes te bereiken. Sommige technieken passen beter bij je dan anderen.

De redenen waarom je zelf iets wilt, zullen de mate van je motivatie bepalen. Heb je veel redenen, dan zullen de noodzaak en het verlangen om iets te bereiken veel groter zijn. Hieruit volgt dat ook je motivatie sterker zal zijn en je zal blijven doorzetten bij tegenwind. Dat is je intrinsieke motivatie, vanuit jezelf. Er is een onderscheid tussen intrinsieke en extrinsieke motivatie. Bij extrinsieke motivatie wordt je verlangen opgewekt door externe factoren, andere mensen of oorzaken. Beloningen zoals snoep voor kinderen, bonussen voor werknemers of het vermijden van een bepaald risico. Verdwijnen die externe factoren, dan verdwijnt meestal de motivatie eveneens.



- **1- Duidelijk weten wat je wilt bereiken.**
- **2- Maak je doelen zichtbaar.**
- **3- Denk “outside of the box”.**

---

- **4- Verwijder je stoorzenders.**
- **5- Creëer je mentale spamfilter.**
- **6- Omring je met mensen die je energie en een goed gevoel geven.**
- **7- Zoek positieve voorbeelden, zoek een mentor of coach**
- **8- Werk zaken af.**
- **9- Beheers je energie**
- **10- Garbage in, garbage out.**

- **11- Lees succesverhalen** www.mindpowerassociation.be
- **12- Maak een lijst met 50 redenen** waarom je specifiek iets wilt.
- **13- Vier kleine successen, vier je ' Quick Wins'.**

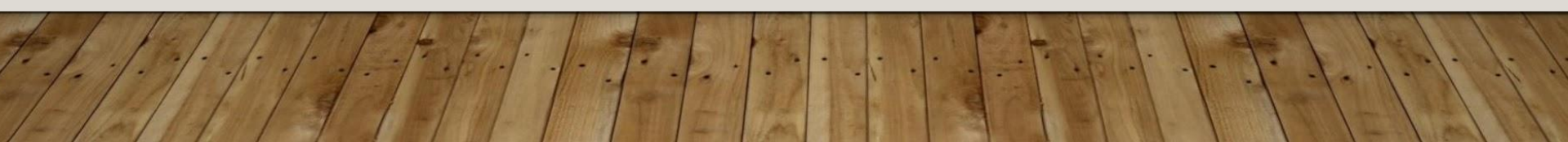
---

- **14- Speel muziek die je energie geeft.**
- **15- Zie falen als een leerproces.**
- **16- Maak een mantra.**
- **17- Lees dagelijks over je doelen. ?**
- **18- Denk aan alle voordelen**
- **19- Hou continue het eindresultaat voor ogen. .**
- **20- Wees zacht voor jezelf.**



- **21- Wees dankbaar voor al het goede dat je al hebt**
- **22- Je hoeft niet bescheiden te zijn, hou je niet in.**
- **23- Maak een kort lijstje van je doelen en stop het in je portemonnee.**
- **24- Gebruik enkel positieve woorden.**
- **25- Laat dingen los die buiten je cirkel van invloed zijn.**
- **26- Ban volgende woorden uit je woordenschat. *Proberen, misschien, ja maar.***
- **27- Maak een lijst van je beste persoonlijke kwaliteiten.**
- **28- Doe juist datgene wat je een oncomfortabel gevoel geeft.**
- **29- Wees bewust van je lichaamstaal. Straal een sterke indruk uit .**
- **30- Plan je week in detail.**



- **31- Work Hard, Play Hard.**
  - **32- Onderbreek je routine. .**
  - **33- Las een nieuws dieet in.**
  - **34- Besef dat veel dingen dat je doet je eigen keuzes zijn.**
  - **35- Maak er een gewoonte van koud te douchen.**
- 

# HOEWAS'T ?

---

- Wat neem ik mee ?
- Korte feedback ?



