

Beginnen met het Motivatiekaartspel

Leuk hoor, je hebt het Motivatiekaartspel in handen. En wat nu...? In deze korte blog help ik je op weg met wat mogelijke acties en richtingen.

Zorg voor basiskennis

De grijze kaarten zijn allemaal gebaseerd op het onderzoek naar de zelfdeterminatietheorie. Als je gaat werken met het kaartspel, is het handig om die gelezen te hebben als je nog niet zo bekend bent met deze theorie. Je kunt ook de kennisclips op www.msteeneveld.nl/motivatiekaartspel bekijken, dan leg ik (Matthijs Steeneveld) het aan je uit. Of aan je cliënten of deelnemers, want je kunt de filmpjes natuurlijk ook doorsturen of laten zien als je dat wilt. Alles hier is onder creative commons-licentie, gebruik het gratis voor werk en privé als je maar aan bronvermelding doet.

Inzicht vergroten

Met die basiskennis kun je aan de slag. Gebruik verschillende kaarten om het inzicht in de psychologische basisbehoeftes en motivatie te vergroten. De kaarten met naam en icoon (zoals 'steunen', 'competentie' of 'externe druk') kun je op tafel uitleggen. Ga erover in gesprek of laat mensen post-its schrijven en plakken bij de passende basisbehoefte of motivatie.

Oefeningen zoals Worldcafe basisbehoeftes; Schaalvragen; Motivatie op een rijtje; en Ontwerp je ideale (werk)dag kun je gebruiken om mensen te helpen zelfinzicht te vergroten. Bevraag ze met de oefening, geef het mee als 'huiswerk' of laat deelnemers in kleine groepjes de oefening samen doen.

De 'Verdiepers'-kaarten geven allerlei vragen om de verschillende facetten van de drie basisbehoeftes uit te diepen. Stel ze zelf of laat een groep er samen over in gesprek gaan.

Inspiratie opdoen om basisbehoeftes te versterken

Als je een idee hebt hoe het nu staat met de vervulling of frustratie van basisbehoeftes, wil je misschien ook inspiratie opdoen. Wat zijn nou typische acties die iemand kan ondernemen om de eigen basisbehoeftes te versterken? En wat kan de omgeving doen, bijvoorbeeld een leidinggevende, collega of docent?

Actie ondernemen

Vervolgens is het ook tijd om in actie te komen. Werkvormen zoals Versterk je gevoel van competentie; Onderlinge verbondenheid versterken; Versterk autonomie met purpose en de drie stappen van Behoeftecrafting geven je handvatten om in beweging te komen. Zelf of met je collega's.

Ondersteunende materialen

Naast het kaartspel met uitlegkaarten, oefeningen, inspiratie en verdiepingsvragen vind je hier nog extra materialen om mee te werken.

- A5-kaarten: ter illustratie, om mensen mee te geven of een kaartje naar zichzelf te laten sturen. Bijvoorbeeld met de boom of het motivatiecontinuüm; of een A5-kaart voor elk van de drie basisbehoeftes. Die kaarten van autonomie, verbondenheid en competentie kun je ook eenvoudig op tafels leggen als grote blikvangers voor oefeningen.
- Poster 'Boom' van zelfdeterminatietheorie. Hang 'm op of neem 'm mee (deze A2-poster is gevouwen in A4-formaat). Zo heb je altijd een visuele reminder van de theorie in de ruimte.
- Boek Autonomie Verbondenheid Competentie Purpose (Matthijs Steeneveld, Boom Uitgevers, 2022): voor leidinggevendenden, HR-professionals of senior collega's boordevol verdieping en praktische tips hoe je in de praktijk de basisbehoeftes van je medewerkers en collega's kunt ondersteunen.
- Gratis downloads: een digitale variant van de boom en van het motivatiecontinuüm vind je op www.msteeneveld.nl/motivatiekaartspel. Gratis te gebruiken onder CC-licentie als je aan correcte bronvermelding doet.

Afbeelding gebaseerd op de zelfdeterminatietheorie, Deci & Ryan (2017)

Uitleg bij het Motivatiekaartspel (Matthijs Steeneveld, 2025) | www.msteeneveld.nl/motivatiekaartspel

Creative Commons-licentie: gratis gebruik als je aan goede bronvermelding doet