

Waarderend interview voor het ontwerpen van je ideale (werk)dag

In de werkvorm 'Ontwerp je ideale (werk)dag' mag je jouw eigen, perfecte dag ontwerpen. Dat kan waardevolle inzichten geven, bijvoorbeeld waarbij jij de psychologische basisbehoeftes sterk ervaart, aan welke basisbehoeftes je op het moment (meer) behoefte aan hebt of wat er past bij jouw waarden en zelfbeeld (motivatie vanuit identificatie). Als je samen met iemand anders wilt nadenken over die ideale dag, dan is het 'waarderend interview' een mooie oefening.

Floreren

De hoofdvraag van het waarderend interview is als volgt: *kun je me een verhaal vertellen over een geweldige dag? Dat je deed waar je goed in bent, wat bij je past en waar je van geniet?* Moedig iemand aan om echt een ervaring te beschrijven. Dus niet 'nou, dagen waarop ik lekker buiten ben vind ik fijn'. Maar liever 'die zaterdag, drie weken geleden, was het mooi weer en ging ik de hele dag op pad.'

Vraag door: waarom was dit voor jou een goede ervaring? Wat was er zo waardevol, wat gaf je energie? Wat deed je precies? Probeer verder te gaan dan alleen de 'uitkomsten' van de dag, maar juist naar hoe die dag verliep. Met wie was je en waar? Vraag de ervaring uit zodat je die dag (of enkele fijne momenten van die dag) als het ware als een film voor je kunt zien.



Steunen



Dwarsbomen

Als je samen een helder beeld hebt, kun je samen terugblikken op die positieve ervaring. Waar draait het om volgens de verteller? Wat maakt dit een goed voorbeeld van een fijne of zelfs ideale dag? En wat heeft daar aan bijgedragen? Hier kun je ook de psychologische basisbehoeftes autonomie, verbondenheid en competentie terug laten komen. Hoe zijn die gesteund op die fijne dag?

Vervolgens kun je naar de toekomst kijken. Welke elementen zijn belangrijk voor de verteller en zou je vaker in willen zetten? Wat kun je daaraan doen? Welke activiteiten kun je (vaker) opzoeken, hoe kun je je zelf gedragen en wat kun je van anderen vragen? Hoe kun je voor jezelf tijd en ruimte vinden om vaker zulke momenten te ervaren?

Autonomie



Verbondenheid



Competentie



Psychologische basisbehoeftes

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

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

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