

---

# Loopbaan • 23

---

## ► hoe word ik...

**nrc•next**

Woensdag 21 april 2010

**Op deze plek elke week een korte cursus hoe beter te worden in je werk. Over het onderwerp van de training kunnen jullie meepraten, via ons weblog [nrcnext.nl](http://nrcnext.nl).**

### Aflevering 3: Hoe word ik gemotiveerd?

#### Vind de oorzaak

Eerst moet je volgens coach Emmie Leenen nagaan hoe het komt dat je motivatieproblemen hebt. Als je dit weet, kun je werken aan motivatie. Zo kan een motivatieprobleem met opvoeding te maken hebben. Leenen: „Als iemand ouders heeft die werk als verplichting zien, dan werkt dit door op dochter of zoon.”

#### Herken je drijfveer

Een motivatieprobleem aanpakken is zoeken naar een drijfveer. Loopbaancoach Gert-Jan Ketelaar: „Vind je kwaliteiten die je op je werk kunt toepassen”, tipt hij. Bedenk of de functie wel bij je past. „Als je introvert bent, maar een baan hebt waarin extravert gedrag gewenst is, dan is het lastig gemotiveerd blijven.”

#### Denk niet te negatief

Kijk naar de positieve kanten van je werk. Heb je doorgroeimogelijkheden? Is de sfeer goed? „Denk in mogelijkheden, niet beperkingen”, adviseert Ketelaar. Volgens hem zijn Nederlanders te vaak gericht op wat misgaat. „Misschien vind je het bedrijf heel leuk, maar kom je beter tot je recht in een andere functie.”

#### Verbeter de werkomgeving

Maak het naar je zin op je werk. „Als je visueel ingesteld bent, maar je zit in een grauw en grijs hok, maak je plek dan wat leuker door posters, kaarten of plantjes”, zegt Ketelaar. Ook kun je volgens hem meer voldoening uit je werk halen door goed contact met collega's. „Leer elkaar weer als mensen te zien.”



**Tekst: DAPHNE KOENDERS Illustratie: JORIS FISELIER**

---