

Leeratelier: Motivatie en stress

"Tussen kunnen en moeten staat willen"

Willy Lens en Erik Depreeuw



Overzicht

➤ 1. Motivatie ↔ Stress

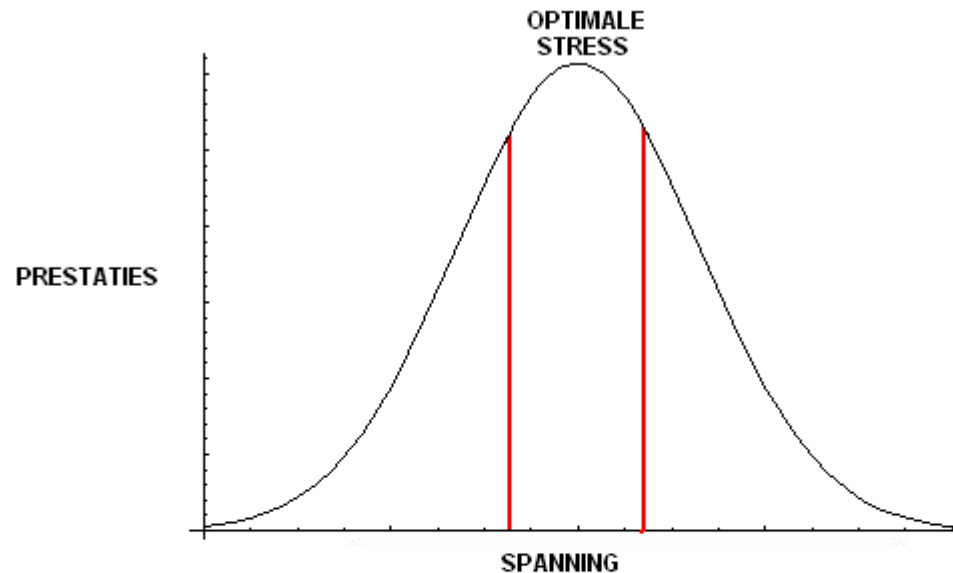
➤ 2. Motivatie

- 2.1. Wat is schoolse motivatie?
- 2.2. Soorten motivatie.
- 2.3. Wie ben ik?
- 2.4. Stimuleren van autonome motivatie.
- 2.5. Jezelf motiveren.

➤ 3. Stress

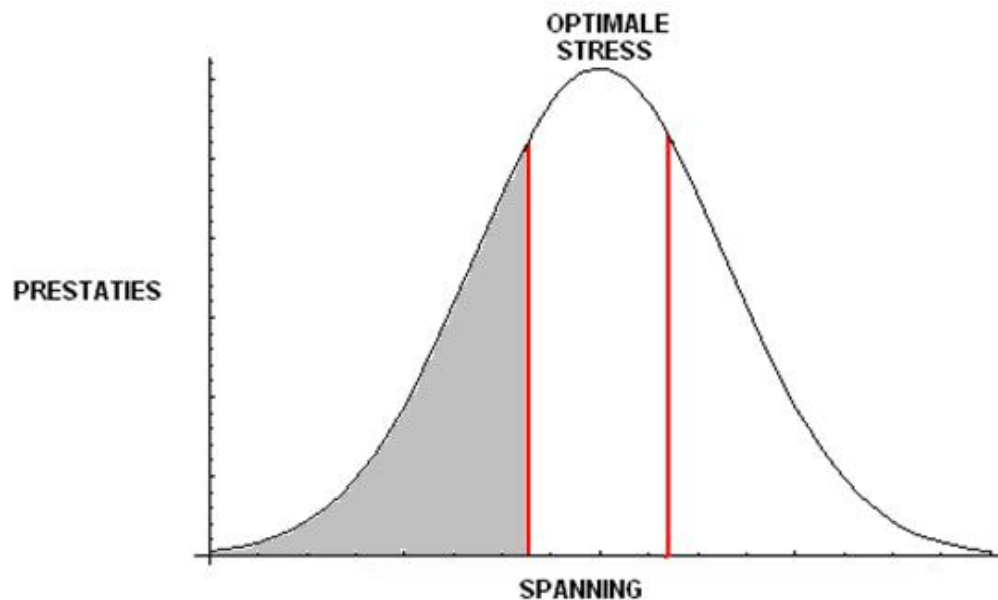
- 3.1. Wat is stress?
- 3.2. Hoe gestrest ben ik?
- 3.3. Hoe met stress omgaan?

1. Motivatie ↔ Stress



Onderbelasting	Optimale prestaties	Overbelasting
<ul style="list-style-type: none">• Verveling• lage motivatie• hoog verzuim• apathie	<ul style="list-style-type: none">• hoge motivatie• veel energie• scherpe percepties• kalmte	<ul style="list-style-type: none">• slapeloosheid• prikkelbaar• veel fouten• besluiteloosheid

2. Motivatie



Onderbelasting	Optimale prestaties	Overbelasting
<ul style="list-style-type: none">• Verveling• lage motivatie• hoog verzuim• apathie	<ul style="list-style-type: none">• hoge motivatie• veel energie• scherpe percepties• kalmte	<ul style="list-style-type: none">• slapeloosheid• prikkelbaar• veel fouten• besluiteloosheid

2.1. Wat is schoolse motivatie?

« bereidheid van studenten om inzet te leveren voor schoolse taken en de moeite die zij doen om de inzet te bewaken tegen allerlei afleidingen »

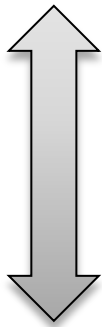
Uit Kuijpers, H., Schippers, N., Verachtert, I. en Stes, A. (2000),
Zelfstudiepakket: leren en doceren, intern document LUC/UA

- intentie
- actie

2.2. Soorten motivatie.

<http://video.google.com/videoplay?docid=-5629273206953884671>

➤ **Prestatiemotivatie** ➡ **EXTRINSIEKE MOTIVATIE**



- Moeten we dit kennen op het examen?
- Wat is nu het juiste antwoord?
- Leren om een diploma te behalen

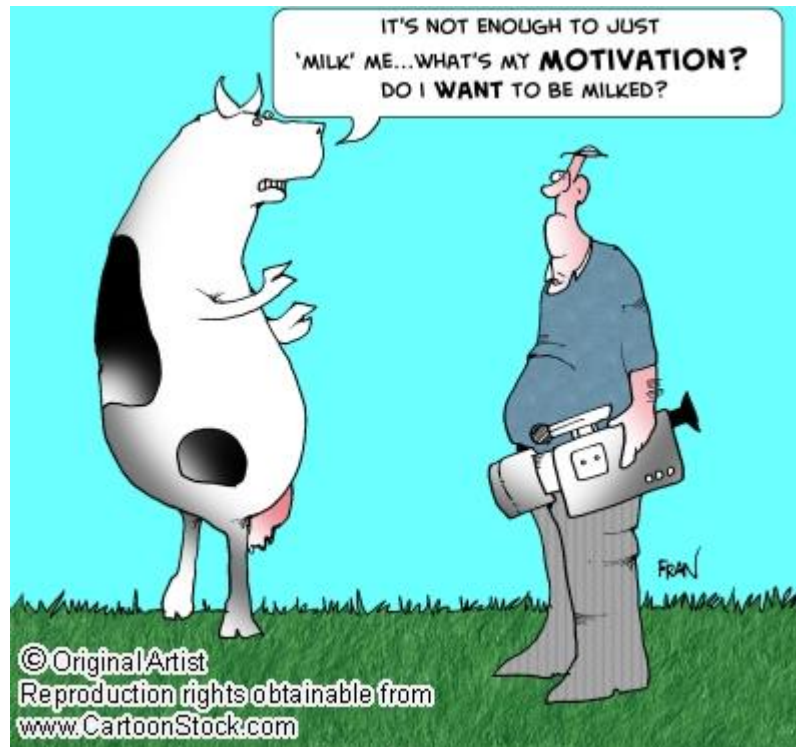
➤ **Leermotivatie** ➡ **INTRINSIEKE MOTIVATIE**

- Leren omdat ik dit wil weten
- Zaken opzoeken of bijkomend lezen omdat ik dit zinvol vind.
- Leren omdat ik het leuk en interessant vind.

Type regulatie	Extrinsieke	Geïntrojecteerde	Geïdentificeerde	Intrinsieke
Drijfveer	Beloning, straf	Schuld, interne druk	Persoonlijke waarde, zinvol	Plezier, interesse
Emoties	Stress, druk	Stress, interne druk	(Keuze) vrijheid	(Keuze) vrijheid
	Gecontroleerde motivatie		Autonome motivatie	

2.3. Wie ben ik?

<http://www.123test.nl/prestatiemotivatie/>



Europese Unie
Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling



www.golewe.eu



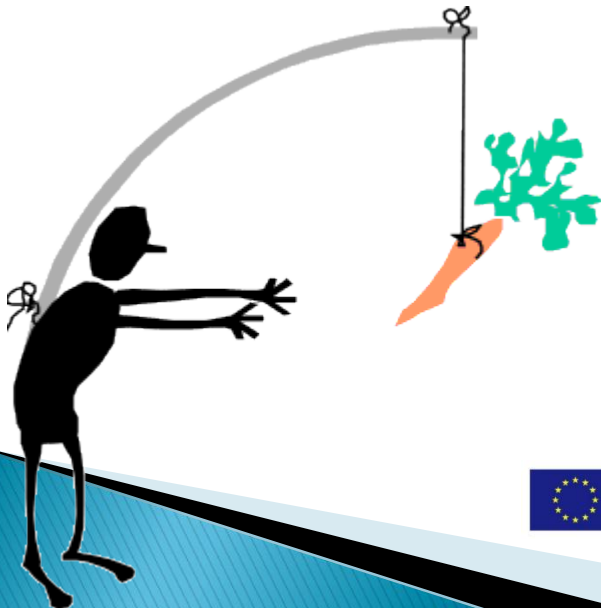
2.4. Stimuleren van autonome motivatie

- **Wat zijn mijn persoonlijke waarden/interesses/...**
- **Hoe sluit mijn opleiding hier bij aan?**
- **Hoe sluit het beroepsleven hier bij aan?**
- **Wat zijn voor mij plezierige uitdagingen in mijn opleiding?**
- **...**

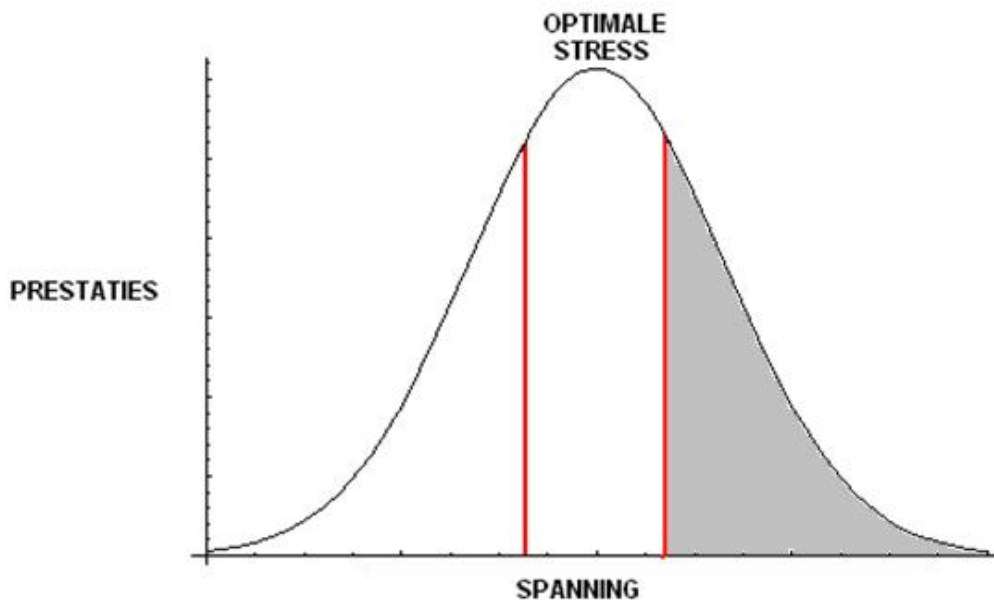
2.5. Jezelf motiveren

Vul het blad in.

Denk goed na over elke vraag! Stilstaan bij de zaken die je motiveren zijn immers een eerste stap naar een betere algemene motivatie.



3. STRESS



Onderbelasting	Optimale prestaties	Overbelasting
<ul style="list-style-type: none">• Verveling• lage motivatie• hoog verzuim• apathie	<ul style="list-style-type: none">• hoge motivatie• veel energie• scherpe percepties• kalmte	<ul style="list-style-type: none">• slapeloosheid• prikkelbaar• veel fouten• besluiteloosheid

3.1. Wat is stress?

« Een storing in het mentale of fysieke welzijn van de mens dat de kop opsteekt wanneer het lichaam boven zijn normale capaciteiten moet presteren. »

Uit Hindle, T. (2000),
Omgaan met stress, De Fontein.

Symptomen:

- Hartkloppingen
- Ademnood
- Hoofdpijn
- Opvliegend humeur
- Concentratieproblemen
- Veranderende eetgewoonten
- Misselijkheid
- Droge mond
- Verwaarloosd uiterlijk
- Asociaal gedrag
- Vermoeidheid
- ...

3.3. Hoe met stress omgaan?

1. Herken signalen

Welke zijn jouw stress symptomen?

2. Spreek erover

Wie is jouw vertrouwenspersoon?

3. ONTspan

Maak een lijstje van de zaken die jou helpen te ontspannen

4. Plan op voorhand

Voorzie ook steeds meer tijd dan nodig – stel niet uit!

5. RELAXEER



Vragen?

Bedankt voor uw aandacht!



Europese Unie
Europees Fonds voor Regionale Ontwikkeling



www.golewe.eu



