

Autonomie

*Een basisbehoefte om
tot bloei te komen op het werk!*

Speeddate:

*Denk aan een moment, een positieve
ervaring, waarop je autonomie kreeg
in je werk.*

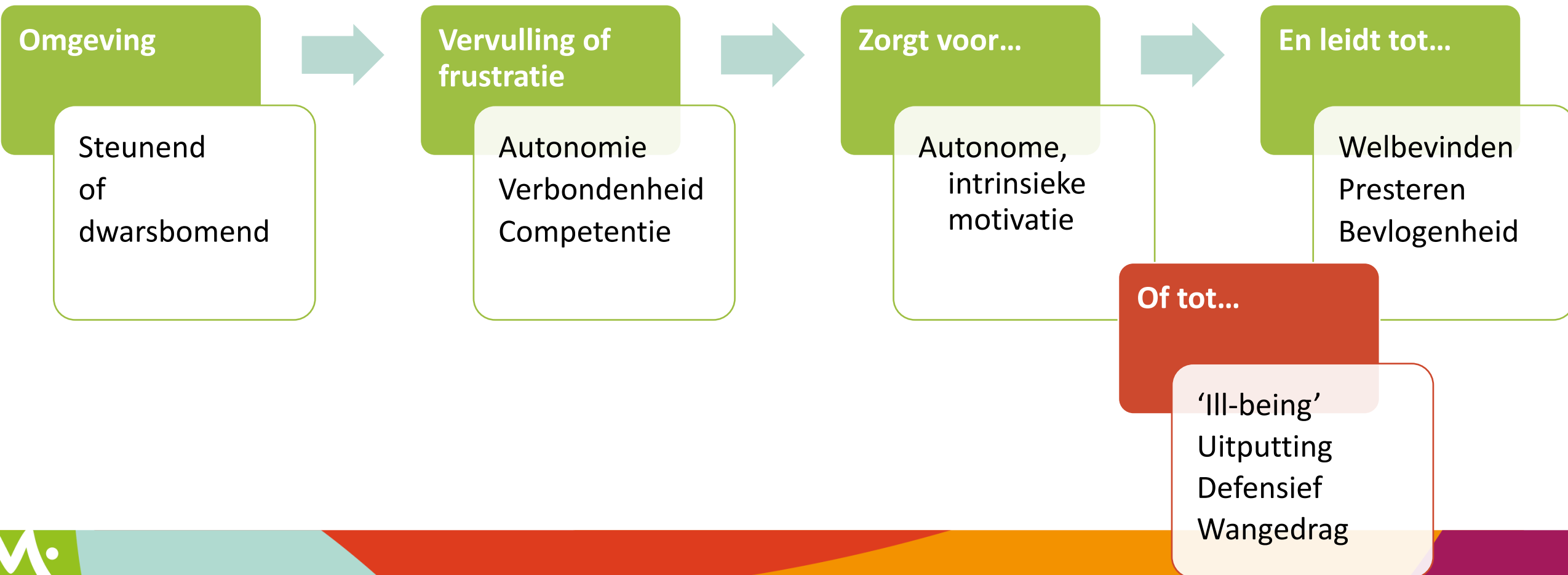
Kun je me daar meer over vertellen?



Zelfdeterminatietheorie – de basisbeginselen

- *Mensen zijn geneigd (geëvolueerd) om te groeien, met uitdagingen om te gaan*
- *Om te groeien en te floreren moeten 3 psychologische basisbehoeftes vervuld worden: **autonomie, verbondenheid & competentie***
- *De (sociale) omgeving steunt of dwarsboomt deze basisbehoeftes*

Van basisbehoeftes naar floreren & groei



Vervulde basisbehoeftes zorgen voor...

- Welbevinden & meer intrinsieke motivatie
- Ontwikkelen en groei
- Beter functioneren en presteren
- Hogere vitaliteit en commitment
- Minder emotionele uitputting

Gebrek aan autonomie op het werk: verminderde gezondheid, presteren, welbevinden, hoger ziekteverzuim en verloop (Slemp e.a. 2018)





A close-up, low-angle shot of the interior of a classic car. The focus is on the dashboard and steering wheel. The steering wheel is made of dark wood with a silver horn. The dashboard is also wood-trimmed and features a vintage radio and several analog gauges. The car is parked outdoors, with a blurred background showing other cars and a building.

Autonomie: voldoende eigen keus wat en hoe je iets doet – niet gecontroleerd



Verbondenheid: relaties met de mensen om je heen. Voel je je gezien, erkend, gewaardeerd?



Competentie:
vaardig om met
uitdagingen om
te gaan



De drie basisbehoeftes

- **Autonomie:** voldoende eigen keus wat en hoe je iets doet (niet gecontroleerd)
- **Verbondenheid:** relaties met de mensen om je heen. Voel je je gezien, erkend, gewaardeerd?
- **Competentie:** vaardig om met uitdagingen om te gaan

Universele behoeftes met individuele mate van vervuldheid (vergelijk: is je honger al gestild?)



Stel je eens voor...



Wat is autonomie wel en niet?

- Kunnen doen wat je belangrijk/fijn vindt
- Vrijheid *'only removes constraints, doesn't give purpose'*
- Belangrijker dan vrije keus is zonder druk kunnen handelen
- De tegenhanger is dan ook controlerend, gestuurd worden
- Het is *niet* alles zelf bepalen, maar *interdependent*





*(subtiele) vormen van
autonomie dwarsbomen*

I perform better under strict
micromanagement,
said no employee ever.



someecards
user card

Borrowed from Adam Grant

Controlerende & informatieve beloning

- Controlerende beloning: *als je dit doet, dan krijg je dat*
 - *Vermindert autonomie, verbondenheid, purpose*
 - *Vermindert intrinsieke motivatie*
- Informatieve beloning: *je hebt goed werk geleverd*
 - *Geeft inzicht in competentie*
 - *Met behoud van autonomie*

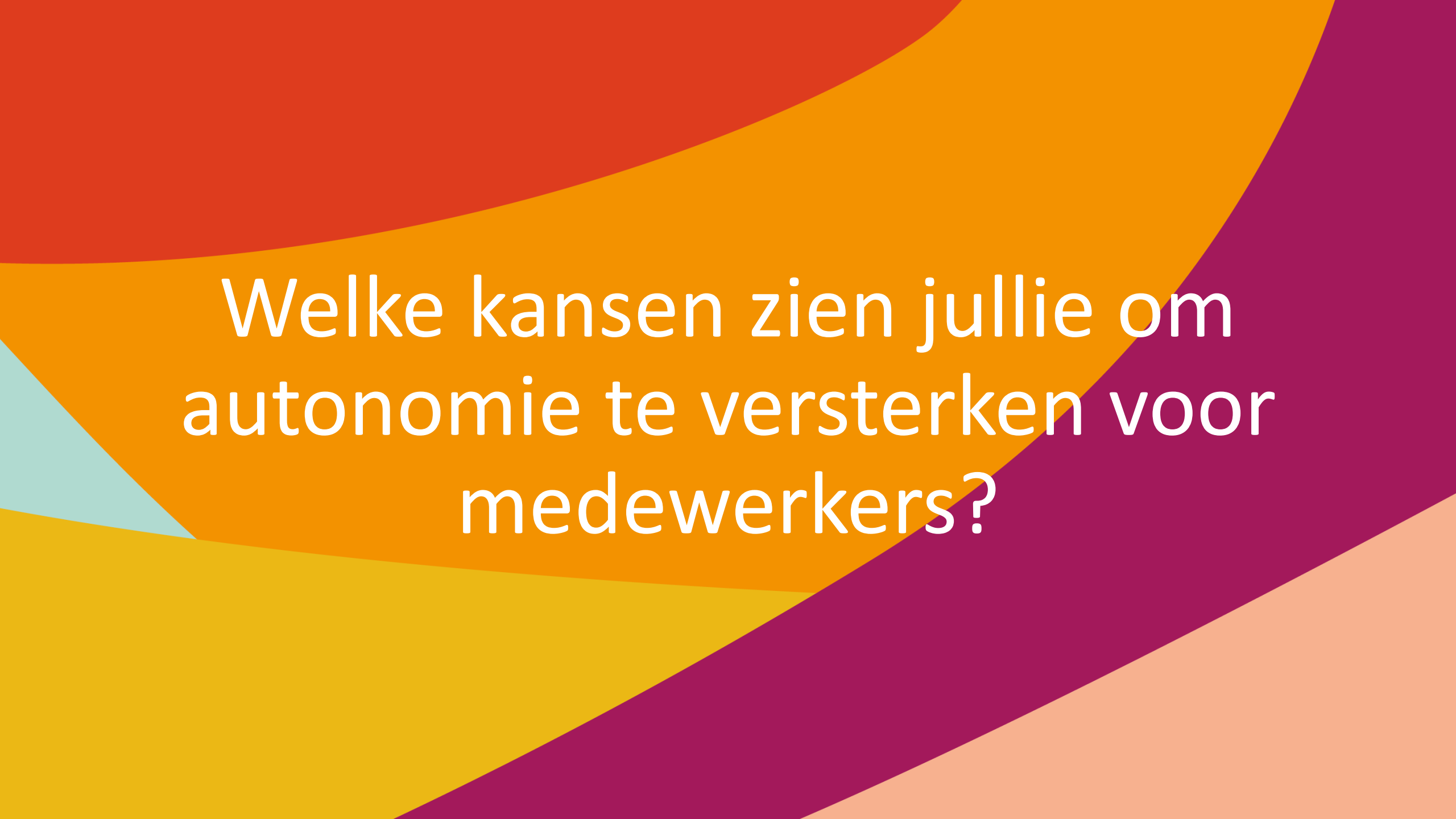




Autonomie-supportive leiderschap: **hoe dan?** *Slemp e.a. 2021*

- Dialoog: begrijp je medewerker (perspectief, emoties).
- Maatwerk & participatie: keuzeruimte & mee in besluitvorming
- Niet straffen & belonen, wel **informationele** feedback
- Aanmoedigen van persoonlijke ontwikkeling
- Geen negatieve feedback maar reframe als (oprecht) steunen van medewerker om betekenisvol oplossing te vinden van ineffectief gedrag
- Besef van invloed communicatie op motivatie (bijv. betekenisvolle uitleg voor gewenst gedrag)





Welke kansen zien jullie om
autonomie te versterken voor
medewerkers?

Interventies in organisaties – wanneer zijn die effectiever? (Slemp e.a., 2021)

- Gericht op leidinggevende
- *Aligned* met strategische organisatiebehoefte
- Als er rekening wordt gehouden met werkcontext
- Als het gesteund wordt door hoger management



Wat is daarbij de rol van de
leidinggevende?

En hoe kunnen jullie daarbij
ondersteunen?



Wat was voor jou waardevol?



Wat ga jij daarmee doen?



www.msteeneveld.nl/

www.linkedin.com/in/matthijssteeneveld/

info@msteeneveld.nl



Sterke kanten Kaartspel
voor (team)coaching
(NL/ENG)



**Character Strengths
Intervention Cards**

50 Cards With Instruction Booklet



**Tevreden met
jezelf en
waarderend
veranderen**



**Hybride
bijeenkomsten
begeleiden**



**Waarderend
onderzoeken –
werkvormen &
theorie**
Voor trainers,
teamcoaches,
veranderaars



**Faciliteren van
goed werk:
floreren &
presteren**
Voor leiders &
teamcoaches



**Teamkracht met
Prosocial**
Over sociaal
samenwerken in
teams, commons



**Ontwikkel je
psychologisch
kapitaal
(NL/DE)**



**Waarderend,
generatieve
vragen mei '24**