Autonomie ervaren betekent dat je je werk graag doet en zinvol vindt. De volgende vragen peilen naar jouw ervaringen. Eerst kan je de inleidende tabel invullen en jezelf een score geven van 1 tot 5. Daarbij scan je jezelf kort, en denk je op voorhand al na over je autonomie. Als je jezelf een hoge score geeft is het niet meer noodzakelijk om de ander checklists in te vullen, want dan zit jouw autonomie al goed.

|  |  |
| --- | --- |
| **Hoe scoor jij jezelf?** | |
| Situering | **Score 1-5** |
| Hoeveel vrijheid heb je om je eigen werk te regelen? (Wat, hoe, waar, wanneer…?) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Met deze vragen krijg je een inzicht op hoe je de autonomie ervaart in je job.** | | |
| **Basisvragen** | **Alternatieve vragen om uit te kiezen** | **Antwoord + uitleg** |
| **Waarom doe je je werk graag (of juist niet)?** | Wat vind je leuk aan je job / wat niet? Waar krijg je energie van / wat kost energie in je werk?  Wanneer vergeet je de tijd en wanneer gaat het juist traag?  Op welke momenten of in welke situaties voel je je goed of juist niet? |  |
| **Wat heb jij nodig om jouw** **job binnen deze organisatie** **met veel enthousiasme** **of goesting te (blijven)** **doen?** | Wat zou je willen behouden / veranderen aan je job binnen deze organisatie (binnen het haalbare voor de organisatie)? |  |

Autonomie is niet alleen doen wat je graag doet, het is ook de vrijheid om te beslissen welke activiteiten je wanneer gaat doen. Een gevoel van vrijheid verhoogt je motivatie om je job correct uit te voeren.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Het gevoel van autonomie wordt verhoogd wanneer je zelf keuzes kan maken of inspraak hebt in jouw werk.** | | |
| **Basisvragen** | **Alternatieve vragen om uit te kiezen** | **Antwoord + uitleg** |
| **Waarover kan jij zelf**  **keuzes maken / waar heb** **jij inspraak in?** | Wat kan je zelf (mee) bepalen? Kan je (mee) kiezen  wanneer je werkt (bv. hoe laat je begint) / stopt met werken, hoe lang je aan bepaalde taken werkt, wanneer je pauze neemt,  wanneer je aan een andere taak begint,  wanneer je iets afgewerkt moet hebben)  … op welke manier je jouw werk doet? (bv. wat je doet, welke methodes je gebruikt? )  … hoe je problemen oplost als die zich voordoen?  Welke problemen wel / niet? |  |
| **Waarover wil je zelf keuzes** **kunnen maken / inspraak** **in hebben?** | Wat wil je zelf (mee) kunnen bepalen? Wat niet?  Waar wil je meer vrijheid in / waar mis je begeleiding? |  |
| **Hoe kan de organisatie ervoor** **zorgen dat jouw suggesties gehoord**  **worden?** | Met wie deel je jouw suggesties?  Hoe laat je jouw stem horen?  Hoe zou je graag feedback krijgen over je suggesties?  Hoe kan overleg leiden tot meer concrete acties? |  |

Autonomie wordt verhoogd wanneer je het nut van jouw taken inziet en er achter kan staan. Dit kan wanneer hier goed over gecommuniceerd wordt.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Wat is het nut van je job? En hoe wordt er gecommuniceerd?** | | |
| **Basisvragen** | **Alternatieve vragen om uit te kiezen** | **Antwoord + uitleg** |
| **Hoe draagt jouw functie**  **bij aan de doelen van de**  **organisatie?** | Kan je je vinden in wat er hier gebeurt? Waarom besloot je voor deze organisatie te komen werken?  Wat maakt dat je dit engagement (niet meer) waar kan maken? |  |
| **Hoe kom jij te weten wat er** **gebeurt / gaat gebeuren in** **de organisatie?** | Welke acties zijn er de laatste tijd naar jou gecommuniceerd?  Wanneer en hoe gebeurde dit? Wat vond je daarvan? |  |
| **Hoe kan de communicatie** **verbeteren?** | Waarover zou je meer informatie willen krijgen? Welke communicatie is overbodig? Wat is er al goed?  Op welke manier kan het beter? |  |
| **Als je denkt aan de rest van**  **je loopbaan, welke (andere)** **taken / rollen / jobs zie je** **voor jezelf?** | Stel dat je de lotto gewonnen zou hebben, maar nog steeds hier zou willen werken. Welke taken / welk werk in deze organisatie zou je dan het liefst willen doen?  Welke helemaal niet?  Hoe zou je dat organiseren, zodat  het voor de organisatie haalbaar blijft?  Zie je in de organisatie taken / dingen waar je een rol in zou  kunnen spelen? |  |

Maes, M., Van den Broek, A., De Loof, K., & De Meulemeester, G. (2015) 

**Tip!**

Met veel autonomie over je werkuren, kan je je werkschema bepalen aan de hand van je bioritme. Ben jij een ochtendmens? Plan dan de belangrijkste zaken in de voormiddag, en hou de rustige zaken in de namiddag. Ben jij een diesel, en kom jij traag op gang? Doe dan net het omgekeerd!

**Conclusie**

Autonomie is de eerste pijler binnen de ABC-scan van motivatie. Het geeft jou als persoon een beter beeld van de zaken die jij graag doet, de vrijheid die je hebt in je job en hoe zinvol je taken zijn. Als je deze vragenlijst eerder positief hebt ingevuld en je dus veel taken hebt waar je energie uithaalt, scoor je hoog op autonomie.