

# INHOUDSTAFEL

<b>VOORWOORD</b>	<b>4</b>
<b>GETUIGENISSEN</b>	<b>6</b>
<b>1. WAAROM MOTIVEREN VOLGENS DE ZELFDETERMINATIETHEORIE?</b>	<b>12</b>
1.1 Zonder motivatie is er geen gedrag	12
1.2 ZDT is een van de meest recente en invloedrijke motivatietheorieën	13
<b>DEEL 1: DE BASISPRINCIPES VAN DE ZELFDETERMINATIETHEORIE</b>	<b>19</b>
<b>1. DE METATHEORIE VAN ZDT: WAT JE DENKT, IS WAT JE KRIJGT</b>	<b>20</b>
1.1 Theorie X en Y: een verschillende kijk op mensen	20
1.2 Je manier van denken heeft belangrijke implicaties voor hoe je medewerkers motiveert	22
1.3 Je krijgt wat je denkt	23
1.4 ZDT start vanuit Theorie Y	23
<b>2. AUTONOME EN GECONTROLEERDE MOTIVATIE: 'WILLEN VERSUS MOETEN' MAAKT EEN WERELD VAN VERSCHIL</b>	<b>27</b>
2.1 Gemotiveerd of niet?	27
2.2 Soorten motivatie	28
<b>3. DE BASISBEHOEFTE: HET ABC VAN MOTIVATIE</b>	<b>55</b>
3.1 Wat zijn basisbehoeften?	55
3.2 Het ABC van motivatie	57
3.3 Kenmerken van het ABC	66
3.4 Gevolgen van het (niet) vervullen van het ABC	68

<b>DEEL 2: TOOLS OM AAN DE SLAG TE GAAN MET DE ZELFDETERMINATIETHEORIE</b>	<b>72</b>
<b>1. PERSOONLIJKE VERSCHILLEN IN MOTIVATIE</b>	<b>74</b>
1.1 Demografische kenmerken en persoonlijkheid	75
1.2 Gevoelig voor druk?	80
1.3 Mindfulness	82
1.4 Persoonlijke intrinsieke en extrinsieke waarden	86
1.5 Verschillende culturen	94
<b>2. HET IDEALE SALARIS VOLGENS ZDT</b>	<b>97</b>
2.1 Intrinsieke motivatie daalt door beloningen: het crowding-out-effect	98
2.2 Hoe werkt het crowding-out-effect?	100
2.3 Waarop moet je letten als je een beloning geeft?	102
<b>3. ABC-PROOF JOB DESIGN</b>	<b>117</b>
3.1 Wat is job design?	117
3.2 Motiverend werk bevat veel job resources of energiebronnen	119
3.3 Motiverend werk mag een aanvaardbare hoeveelheid job demands of werkeisen bevatten	122
3.4 Hoe kan je jobs meer ABC-proof maken?	127
<b>4. KUNNEN COLLEGA'S EN KLANTEN OOK MOTIVEREN?</b>	<b>135</b>
4.1 Sociaal contact met collega's	135
4.2 Sociaal contact met klanten, cliënten, studenten of patiënten	141
<b>5. MOTIVEREND LEIDINGGEVEN</b>	<b>146</b>
5.1 De motiverende kracht van klassieke leiderschapsstijlen	146
5.2 Leiderschap vanuit ZDT: ABC-ondersteunend leiderschap	150
5.3 Het belang van communicatie: de ABC-taal	164
5.4 ABC-ondersteuning in moeilijke tijden: organisatieverandering en thuiswerk	169
<b>REFERENTIES</b>	<b>173</b>
<b>DANKWOORD</b>	<b>188</b>
<b>OVER DE AUTEURS</b>	<b>191</b>