MODULEBESCHRIJVING

Wees perfect, wees sterk, haast je: de vijf drijfveren

Adaptieve module | ~20 min

Vijf dwingende boodschappen uit de kindertijd (wees perfect, wees sterk, haast je, doe het anderen naar de zin, doe je best) blijven ons op het werk opjagen. Psycholoog Taibi Kahler bracht ze in kaart. Deze module behandelt ze op twee niveaus: ze herkennen aan het zinnetje dat onder druk opkomt, en er daarna een passende houding tegenover zetten. Rest nog wat artificiële intelligentie (AI) urgent maakt: een gedienstige assistent versterkt onze zwakke kanten, tenzij hij te horen krijgt welke.

LEERDOELEN

01 De vijf drijfveren herkennen die op het werk meespelen: wees perfect, wees sterk, haast je, doe het anderen naar de zin, doe je best.

02 Uw dominante drijfveer of drijfveren bepalen aan de hand van het innerlijke zinnetje dat onder druk opkomt.

03 Begrijpen hoe een dominante drijfveer energie kost, delegeren afremt en door een AI-assistent wordt versterkt.

04 Tegenover elke drijfveer een passendere houding zetten, en uw AI-assistent vragen u kritisch uit te dagen in plaats van te vleien.

DOELGROEP

Iedereen die wil begrijpen wat hem of haar op het werk drijft, en bewust wil kiezen in plaats van uit reflex te handelen.

- **Voorkennis:** geen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1 **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.

2 **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.

3 **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.

4 **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.

5 **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

EEN VOORBEELD UIT DE PRAKTIJKSITUATIES

Ahmed, assistent, krijgt een bericht van zijn leidinggevende Hélène: ze vraagt om de deelnemerslijst. Ahmed denkt dat hij meteen moet antwoorden met een volledige, perfect opgemaakte lijst, ook als hij zijn huidige werk moet onderbreken. Voordat hij van taak wisselt, leest Ahmed het bericht opnieuw. Wat moet Ahmed doen?

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- 5 drijfveren / dwingende boodschappen (Wees perfect, Wees sterk, Haast je, Doe het anderen naar de zin, Doe je best) – Taibi Kahler, Process Communication Model (PCM)
- Process Communication Model – vanaf 1978 gebruikt door NASA (selectie van astronauten)

BRONNEN & REFERENTIES

- Myra Cheng, Cinoo Lee en coauteurs (Stanford), “Sycophantic AI Decreases Prosocial Intentions and Promotes Dependence”, Science (2025) – AI-modellen blijken ongeveer 50% meegaander dan mensen
- Taibi Kahler – grondlegger van het Process Communication Model (PCM) in de jaren zeventig, onderscheidde 5 drijfveren (Wees perfect, Wees sterk, Haast je, Doe het anderen naar de zin, Doe je best)
- Process Communication Model – vanaf 1978 door NASA gebruikt bij de selectie en psychologische voorbereiding van astronauten
- James Gross (1998) – de processen van emotieregulatie

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 8 november 2026