

De reflectiewijzer.

Naar: G. Kinkhorst, 2009

- 1. Een situatie beschrijven.** Beschrijf een ervaring met een begin en einde, door:
 - *feiten* (alles wat waarneembaar is) te onderscheiden van *beleving* (interpretaties, bedoelingen, emoties, opvattingen).
 - identificeer je *eigen aandeel*: onderzoek je eigen handelen en houding.

Kernvragen:

- *Wat deed ik en wat was het resultaat?*
- *Wat wilde, dacht, voelde ik?*

Doel vragen docent en medestudenten: helpen verhelderen, inperken en focussen

Resultaat stap 1: een situatie waarin feiten, beleving en je eigen aandeel beschreven staan.

- 2. Betekenis geven.** Formuleer wat de ervaring voor je betekent, wat het effect is op jezelf (ook gevoelsmatig). Eindig in een vraag of meerdere vragen die richting geven aan het reflecteren.

Kernvragen:

- *Wat heeft de ervaring voor mij betekend?*
- *Wat wil ik bereiken met de reflectie?*

Doel vragen docent en medestudenten: helpen verhelderen en focussen

Resultaat stap 2: een heldere vraag (of vragen) die je gaat onderzoeken.

- 3. Onderzoeken.** Onderzoek je ervaring.

Bronnen die je kunt gebruiken: eerdere ervaringen, dialoog, feedback en theorie.

Kernvragen:

- *Heb ik dit vaker?(vergelijkbare situaties of gedrag)*
- *Hoe kijken anderen hier tegenaan?*
- *Wat zegt de theorie hierover?*
- *Wat is de invloed van de omgeving?(afdelingscultuur of maatschappij)*

Doel vragen docent en medestudenten: onderzoek ondersteunen. Ondersteunen in zoeken naar herkenbare thema's

Resultaat stap 3: bewustwording van verschillende invalshoeken en hun effect op de beschreven ervaring.

- 4. Alternatieven formuleren.** Formuleer alternatieven naar aanleiding van je onderzoek. Beschrijf wat de alternatieven voor je toekomstige houding en functioneren betekenen.

Kernvragen:

- *Welke keuzes in denken, houding en handelen had ik in de situatie die ik heb beschreven?*
- *Welke keuzes in denken, houding en handelen heb ik in gelijksoortige situaties in de toekomst?*

Doel vragen docent en medestudenten: alternatieven bieden, toetsing alternatieven aan realiteit.

Resultaat stap 4: De keuze welk alternatief, welke alternatieven je gaat uitproberen.

- 5. Verandering.** Pas het gekozen alternatief of de verworven inzichten toe in de beroepspraktijk.

Kernvragen:

- *Wat deed ik en wat was het resultaat?*
- *Wat wilde, dacht, voelde ik?*

Resultaat stap 5: Doorgaande verbetering van je functioneren in de beroepspraktijk.