

Jantine Huizing & Jeroen Hendriksen

REFLECTIE WERK- VORMEN



THEMA.

A

**THEORETISCHE
PAGINA'S**

Inleiding

In deze waaier richten wij ons op alle professionals en studenten in een educatieve setting: mensen die individueel leren, in een tweetal of in groepjes. Met deze waaier in de hand kun je oefeningen op verschillende niveaus doen om het reflecteren te beoefenen. Successen en positieve ervaringen bij het reflecteren spelen in deze waaier een belangrijke rol, evenals de betekenis van emoties en gevoelens.

Wij benaderen reflectie als een leerzaam en creatief proces. Alle werkvormen in deze waaier vragen om een flexibele en creatieve werkhouding. Elk ogenblik kan er in het proces van reflecteren een appèl op je worden gedaan om op een andere manier vorm te geven aan een reflectie-gesprek, omdat de dynamiek van het gesprek er op dat moment om vraagt. Doe dat vooral!

De opzet van de waaier

Deel A Kort theoretisch kader over leren en reflecteren

Deel B Oefeningen om te leren wat reflectie is

Deel C Oefeningen voor beginners

Deel D Oefeningen voor gevorderden

Deel E Tips voor implementatie in de organisatie

Uitgangspunten

- De oefeningen zijn gericht op individuele reflectie, in tweetallen en in kleine groepjes. Dit staat meestal in de tekst aangegeven. Met kleuren duiden wij het type informatie of oefeningen aan.
- De waaier biedt ook meer creatieve oefeningen voor reflectie aan.
- De waaier geeft een belangrijke plaats aan de betekenis van emoties en gevoelens.
- Ook leren van en reflecteren op successen krijgen aandacht in deze waaier.

Wat wil ik?

Keuze vanuit
waarden,
motieven,
identiteit

Wat vind ik?

Opvattingen
en actie-
strategieën
principes

Wat doe ik?

Acties

Resultaten

==

A³

Verbeterend leren: doe ik het goed?

single-loop learning

Herkaderen: doe ik het goede?

double-loop learning

Transformeren/bewustzijnsverruiming: doe ik het om de goede reden?

triple-loop learning

B

**VOOR-
BEREIDENDE
OEFENINGEN
VOOR
BEGINNERS**

Zelfreflectietest

Doel: ontdekken van de reflectievraag waaraan je wilt werken

- 1 Waar heb je het laatst succes mee gehad op je werk?
- 2 Waarvan heb je laatst in je werk gebaald?
- 3 Wat vertel je thuis over leuke en minder leuke kanten van je werk?
- 4 Wat zijn de leuke dingen op je werk?
- 5 Welke irritaties heb je op je werk?
- 6 Wordt er over je geroddeld? Zo ja, wat wordt er dan gezegd?
- 7 Wat kan er allemaal worden verbeterd op je werk?
- 8 Heb je problemen met collega's, management, studenten, klanten of cliënten?
- 9 Hoe hoog is de werkdruk? Wat krijg je niet af? Wat doet dat met je?
- 10 Als jij je baas zou zijn, wat zou er dan aan jou moeten veranderen waardoor je nog beter presteert?

Laat je antwoorden in alle rust tot je doordringen.

Welke reflectievraag kun je uit de antwoorden afleiden?

C

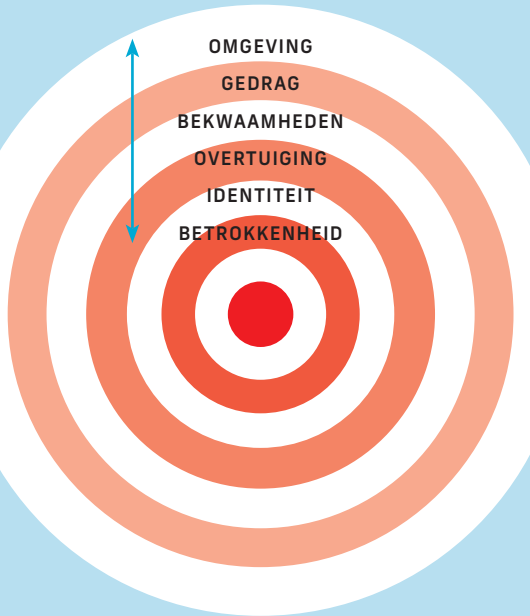
**REFLECTIE-
OEFENINGEN
VOOR
BEGINNERS**

D

**REFLECTIE-
OEFENINGEN
VOOR
GEVORDERDEN**

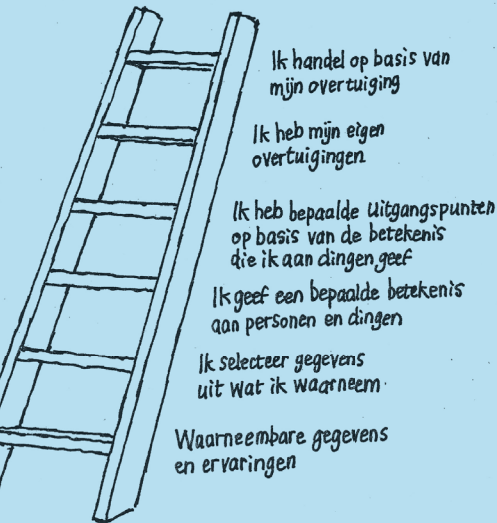
Korthagens Ui-model

Doel: de diepere lagen van je persoonlijkheid leren kennen



Haal je een situatie, bedoeld voor reflectie, voor de geest:

- Wat zie je? Wat hoor je? Wat doe je?
Wat voel je?



Afbeelding 1: basisschema ladder

E

**IMPLEMENTEREN
VAN
REFLECTIE**

Simpele oefeningen om reflectie vast te houden

Logboek

Houd een logboek bij van je successen en teleurstellingen. Dat kan in korte notities of met behulp van een mindmap. Kies na een maand een vraagstuk uit je logboek waarop je wilt reflecteren. Werk de vraag uit en bespreek deze met een maatje. Een tweede mogelijkheid is om je teksten door je maatje te laten lezen en hem de meest in het oog springende vraag te laten kiezen voor reflectie. Benoem altijd de resultaten en schrijf de conclusies op.

Wandelen

Wandelend reflecteren kan met iedereen, onder alle omstandigheden. Tussen de middag of nog beter: gewoon een uur hiervoor uittrekken tijdens werktijd. Reflecteren is toch werk! Een wandeling kun je structureel inplannen in je agenda, bijvoorbeeld elke eerste maandag van de maand. Wandel regelmatig met een vertrouwde collega of vriend(in). Bespreek om beurten je reflectievraag: de wisselwerking werkt verdiepend. Benoem altijd het resultaat en schrijf de conclusies op.

REFLECTIE WERK- VORMEN

Professionals ontkomen niet aan het reflecteren op hun leerervaringen. Dat doen ze in allerlei leersituaties: als student of docent, als werknemer of zzp'er, als manager of directielid. Deze waaier ondersteunt dit proces met meer dan 25 oefeningen in reflectie.

Door de verschillende invalshoeken die de auteurs kiezen, krijg je meer dynamiek en plezier in het reflecteren, maar ook in het betrekken van gevoelens en emoties in het reflectieproces.

Jantine Huizing en **Jeroen Hendriksen** werken al jarenlang samen op het gebied van coaching, intervisie en reflectie. Zij publiceerden eerder bij uitgeverij Thema de succesvolle waaier *Intervisie werkvormen*.



9 789462 723092 >