



Het is belangrijk om te reflecteren die past bij jouw praktijk.
Dat is mogelijk op een goede, eenvoudige en diverse wijze.

In deze workshop raak je geïnspireerd om reflectie toe te passen, en krijg je tips en handvatten om het ook echt te gaan doen.

Reflectie is het terugkijken, bespiegelend overdenken en zoeken naar betekenis van wat je hebt gezien, ervaren, gedacht of gedaan en daar ook lering uit trekken.

Om goed te reflecteren is het nodig dat je als professional stilstaat bij wat er in jou omgaat.





Reflectie is belangrijk; je werkt met jezelf, jij bent het instrument in het werk.
Regelmatig updaten is dus van belang en ontwikkel jezelf.

Zorg dat reflectie een vast onderdeel wordt, een automatisme zodat het je leren bevordert.

Tegelijkertijd als je goed leert reflecteren in de alledaagse praktijk wordt het ook makkelijker om intervisie goed uit te voeren of te reflecteren op complexe situaties.



De theorie van Korthagen ligt ten grondslag aan reflectie.



Doel van reflectie is verbeteren van je professionele handelen.

Het verschil tussen casuïstiek en reflectie is bij casuoverleg help je casus vooruit en staan de vragen; wat moet er gebeuren en gedaan worden voor en in het gezin, centraal. Bij reflectie gaat het om jou als persoon en helpt het jouw als professional vooruit.

Drie dimensies van reflecteren:

Werk ik op een effectieve en efficiënte manier? Gebruik ik de juiste methoden, technieken en richtlijnen? En kan ik uitleggen wat ik doe en waarom? (technisch instrumentele dimensie)

Welke normen en waarden beïnvloeden mijn handelen? Maak ik de juiste afwegingen? En hoe komen deze tot stand? (normatieve dimensie)

Wat denk, voel en wil ik? Is mijn handelen echt? (persoonlijke dimensie)

Je kan vooraf reflecteren (wat ga ik doen, wat vind ik moeilijk, welke competenties zet ik in)

Je kan tijdens een situatie reflecteren (een gesprek loopt niet, je merkt dat je geen contact hebt en denkt na wat er gebeurt en wat je kan doen)

Of achteraf kijk je terug op wat je hebt gedaan.

Bij reflecteren kan je gebruik maken van verschillende reflectievormen
Er zijn vele reflectie vormen, goed om te kijken welke past bij je vraag, bij jouw
praktijk en wat de essentie is van de vorm.
En zijn er diverse vragen die je kunt gebruiken.



Bij reflecteren gaat het veelal om alledaagse situaties en bij voorkeur situaties waar het schuurt of voor ongemak zorgt.
Je zit in een overleg en voelt je ongemakkelijk, je staat voor de deur van de cliënt en je aarzelt met aanbellen, je merkt dat je je collega niet aan durft te spreken etc.
Als het je lukt om bij deze alledaagse situaties goed te reflecteren, lukt het ook beter om te reflecteren op complexe situaties.



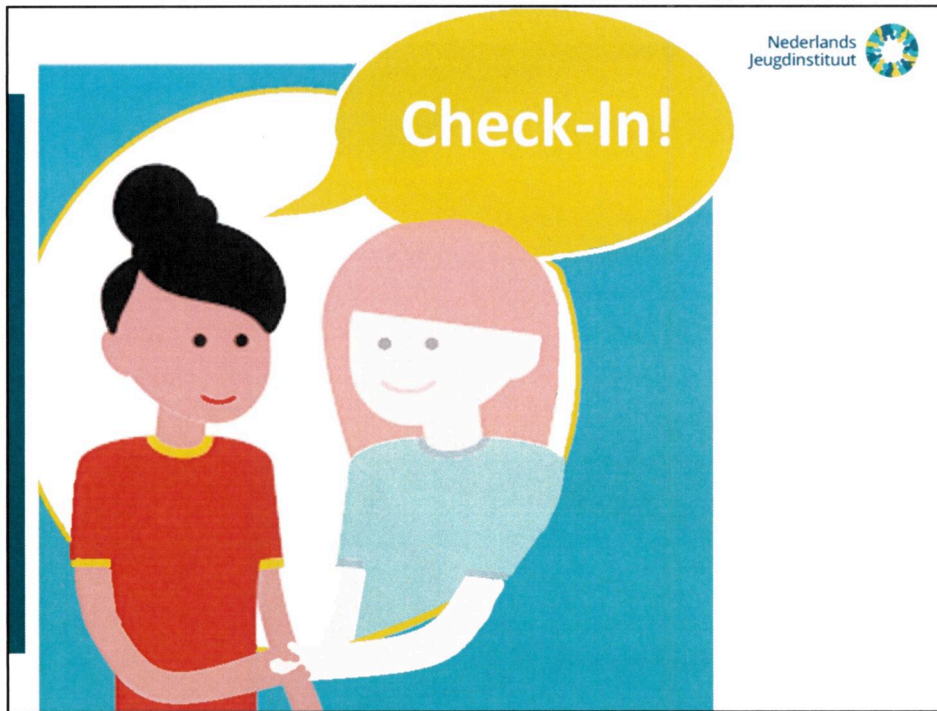
Jij staat centraal bij reflectie.

Bij voorkeur reflecteer je met anderen: andere zijn beter in staat om door te vragen naar waar het werkelijk om gaat en om te komen bij de overtuigingen, drijfveren, wat denk, voel en wil ik?

Doorvragen blijkt helemaal niet zo makkelijk: je neemt snel genoeg met een half woord, je vult aan, geeft advies, begint over jezelf etc.

En... je wil vaak het ongemak bij een ander weghalen.

Goede vragen stellen is dus heel belangrijk; doorvragen is essentieel!



Check-in is belangrijk voordat je met reflectie begint.
Je zegt ja tegen elkaar, zorgt voor veiligheid, dat je je committeert en luistert.
Ofwel neem het serieus.
Dat hoeft niet te betekenen dat een Check-in altijd serieus is.
Check-in kan dynamisch zijn.



Wat typeert jou? Wat zijn jouw waarden? Wat is je kracht? Waar sta je voor?
Teken je visitekaartje en wissel met elkaar uit.

Diepte reflectie op gedrag en op persoon

Neem een situatie in je hoofd van de afgelopen week dat je bij een cliënt zat en je had van te voren bedacht wat je wilde in dat gesprek.

Neem een stap naar voren; wat wilde je bereiken op dat moment.

Neem 1 stap naar voren; wat deed je op dat moment

Neem 1 stap naar voren; bedenk voor jezelf of dat werkte

Neem nog 1 stap naar voren; wat zou je de volgende keer anders doen

Neem nog 1 stap en visualiseer voor jezelf dat je dat doet.

Je hebt bij deze oefening gereflecteerd op je gedrag.

Draai om. Neem nog een keer de situatie in je hoofd

Neem een stap; Bedenk voor jezelf: wat raakte mij in dat gesprek

Neem een stap: wat dacht je en voelde je op dat moment

Neem een stap; waar wilde je voor weg lopen of waar was je bang voor

Neem nog een stap ; welke overtuiging zat daar achter

Neem nog 1 stap naar voren; en bedenk; wie ben ik.

Je hebt nu gereflecteerd op jouw als persoon



Succesvragen

Speedsparren

- Wat deed je precies
- Wat deed je waardoor het een succes werd?
- En wat nog meer?
- Hoe heb ik dat voor elkaar gekregen?
- Welke vaardigheid heb je ingezet?
- Welke kennis heb je ingezet?
- Wat is er nog meer positief aan wat er gebeurde?
- Wat zagen anderen jou doen waardoor het werkte
- Wat vonden zij daarvan?
- Hoe, waar en wanneer zou ik dit succes opnieuw kunnen bereiken?
- In welke casus of op welk moment zou ik dit nog meer zo kunnen doen?



Dilemmareflectie

De situatie en het dilemma

Eén van de deelnemers brengt een dilemma uit de beroepspraktijk naar voren. Wat is precies de situatie? Wat is het dilemma? Waarom en voor wie? Formuleer in 1 zin je dilemma met de formulering Als..., dan.... Als ik ... doe, dan gebeurt er Licht je twee standpunten die een antwoord geven op je dilemma toe terwijl je op de stip staat die voor dat standpunt staat (bijv. groen JA en rood NEE of groen Plan A en rood Plan B).

Verhelderingsvragen De inbrenger kiest waar hij/zij wil beginnen en gaat op die stip staan. De andere deelnemers stellen verhelderingsvragen bijvoorbeeld dmv de vragenkaartjes. Verdiep dit standpunt goed.

Ga daarna op de andere stip staan. Idem; de deelnemers stellen verhelderingsvragen. Aan het slot formuleert de inbrenger zo nodig opnieuw het dilemma met nieuwe gezichtspunten die de verhelderingsvragen hebben opgeleverd.

De analyse Bespreek met elkaar wat de inbrenger kan doen bij allebei de keuzes en wat dit betekent voor de inbrenger.

De besluitvorming In de laatste stap neem de inbrenger een beslissing. De andere deelnemers stellen aan zichzelf de vraag: Als het mezelf betrof, zou ik de oplossing dan kunnen accepteren ?

Bij deze reflectievorm is het belangrijk:

Dat er sprake is van een echt dilemma

Dat de deelnemer letterlijk op de stip gaat staan.

Beide standpunten evenveel tijd krijgen op te verdiepen met verdiepingvragen.

Time out

Tijdens het reflecteren is het slim om af en toe een reflectiepauze of 'time-out' reflectie toe te passen van ongeveer 2 à 5 minuten.

Tijdens deze 'time-out' reflectie kan je jezelf vragen stellen als:

- > Wat gebeurt er nu eigenlijk?
- > Welke gedachten en gevoelens gaan er door mij heen?
- > Hoe reageer ik op deze situatie?
- > Hoe zou ik het willen doen?

Na deze 'time-out' reflectie kan je weer door met reflecteren waar je was gebleven.

Time-out reflectie is op elk willekeurig moment toe te passen; haal even koffie, ga naar het toilet, of vraag in een overleg om een time-out.



Probeer, experimenteer en leer!



Nederlands
Jeugdinstituut

Reflectie, in actie!



