

Reflecteren en zelfreflectie

Reflecteren is een belangrijke competentie en vooral een veelgebruikte term. Wanneer je 'googelt' op de term reflecteren geeft dat maar liefst 247.000 resultaten; er wordt blijkbaar veel gereflecteerd. Ook in mbo-opleidingen wordt van je verwacht dat je kunt reflecteren en bijvoorbeeld reflectieverslagen schrijft voor je portfolio.

Reflecteren, wat is dat eigenlijk?

Er zijn veel verschillende definities van reflectie. Bij de meeste draait het om het terugkijken op eigen ervaringen om daarvan te kunnen leren.



Reflecteren betekent dat je **jezelf een spiegel voorhoudt** om zo stil te staan bij **hoe je** bijvoorbeeld **werkt, welke keuzes** je daarbinnen maakt, **welke**

Jijzelf als middelpunt

Bij reflecteren onderzoek je je **manier van handelen**, maar ook hoe je **reageert** op een bepaalde situatie en hoe dat voelt. Dat laatste, je **gevoel**, is een thema waarbij je uitgebreid stil moet staan in je manier van reflecteren. Vaak reageren we uit een eerste impuls op een situatie. Dat betekent dat je niet eerst nadenkt voor je iets doet, maar handelt op basis van je eigen emoties. Ook kan het zijn dat je werkt vanuit vooringenomen standpunten of overtuigingen zonder dat je dit zelf in de gaten hebt. Je gaat er bijvoorbeeld vanuit dat een collega met wie je samenwerkt iets niet kan, en zonder er echt over na te denken heb je zijn taken daarom overgenomen.

Door te reflecteren:

Vergroot je je **zelfkennis**.

Ben je je **bewust van de emoties** die in bepaalde situaties bij jou een rol spelen.

Krijg je **inzicht** in hoe je daarnaar handelt.

Reflecteren is een vorm van houdingsleren; het is een manier om over jezelf te leren. Het kan je bijvoorbeeld helpen om een Persoonlijk Ontwikkelingsplan (POP) te maken. Door te reflecteren weet je wie je bent, wat je motiveert, wat je gemakkelijk afgaat en waar nog uitdagingen voor jou liggen. Reflectie kan je daarom helpen **ontwikkeldoelen** binnen het POP op te stellen.

Bron: <http://www.carrieretijger.nl/functioneren/ontwikkelen/jezelf-ontwikkelen/reflectie>