

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 vaardigheden** je inzet en **hoe dat voelt**.

Er zijn drie vormen van reflectie:

1°. Reflecteren op persoonlijk functioneren. Daarbij sta je vooral stil bij wie jij bent, wat je **motivatie** en je **doelen** zijn. Deze vorm van reflectie kan je helpen bij je persoonlijkheidsontwikkeling.

2°. Reflecteren op beroepsmatig handelen. Deze vorm van reflecteren richt zich vooral op het **methodisch handelen**. Je kunt zo onderzoeken wat het effect is van de methoden die jij inzet.

3°. Reflecteren op persoonlijk beroepsmatig handelen in de maatschappelijke context. Bij deze vorm van reflecteren kijk je ook naar de context van jouw functioneren en handelen. Hierbij vraag je je af wat het effect is op de omgeving, de maatschappij en in hoeverre jij hier verantwoordelijk voor bent.

Deze drie vormen van reflectie zijn niet altijd zo duidelijk van elkaar te onderscheiden; de ene hangt nauw samen met de andere. Het draait bij reflectie in ieder geval altijd om **jou**.

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 manier van leren

Leren kan op veel verschillende manieren. Veel mensen associëren leren met studeren uit boeken. Dit is kennislernen. Maar er zijn nog meer vormen van leren:

Bij **kennisleren** gaat het dus om het opnemen van informatie en het leggen van verbanden.

Vaardigheidsleren gaat om het verbeteren van acties.

Houdingsleren gaat om het inzicht in eigen gedrag. Normen en waarden worden ontwikkeld, de omgang met anderen wordt onderzocht.

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>