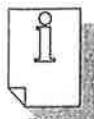
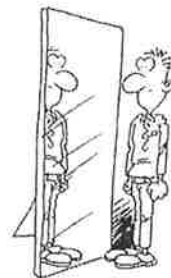


Thema 4: Reflecteren



Inleiding

Zo nu en dan is het verstandig eens kritisch naar jezelf te kijken. Je houdt jezelf een spiegel voor. Dat noemen we reflecteren. Reflecteren kun je op allerlei momenten doen. Zo kun je aan het eind van het schooljaar terugkijken en nagaan of alles is verlopen zoals jij je dat had voorgesteld. Heb je al jouw doelen behaald ?

Misschien is het slim om niet zo lang te wachten met de eerste reflectie. Aan het eind van het jaar kun je immers nog maar weinig acties ondernemen. Het is beter op een eerder moment in te grijpen als dingen niet zo goed gaan.

Maar ook als het wel goed gaat kan het geen kwaad om te reflecteren. Misschien kun je nog wat verbeteringen aanbrengen ? Of sommige dingen efficiënter doen, zodat ze minder tijd kosten ?

Reflectiemethoden

Er zijn veel verschillende reflectiemethoden. De meest eenvoudige is een stuk papier te pakken en gewoon eens op te schrijven wat goed en wat niet goed gaat. Maar daarmee ben je er nog niet. Dan moet je nog gaan bedenken hoe het voortaan beter kan. Vervolgens ga je dat proberen en dan begint het hele proces van weer opnieuw. Reflectie is eigenlijk een continu proces.

Om je wat meer structuur bij het reflecteren te geven gaan we twee reflectiemethoden uitwerken: de PDCA-cyclus en de STARR-methode.

PDCA:



Zoals je aan de figuur al ziet komt de PDCA-cyclus uit het Engelse taalgebied. Maar de woorden Plan, Do, Check en Act zijn eenvoudig te vervangen door de Nederlandse woorden Plannen, Doen, Controleren en Aanpassen.



OPDRACHT: PDCA-cyclus

Denk eens terug aan de laatste praktijklessen of aan een stagedag. Daar is vast een moment waar jij hebt gewerkt aan een bepaalde techniek. Pas nu eens de PDCA-cyclus toe op het verbeteren van jouw technische vaardigheden. Schrijf de stappen voluit op papier.

STARR methode:

Een bijzonder geschikte methode voor het reflecteren van activiteiten die met jouw toekomstige beroep te maken hebben is de zogenaamde STARR-methode. Je kunt deze methode op vrijwel alle situaties toepassen. STARR staat voor:

Situatie: beschrijf de situatie!

Taak: wat was jouw taak in die situatie?

Actie: welke actie heb je ondernomen?

Resultaat: wat was het resultaat van jouw actie?

Reflectie: zou je het de volgende keer weer zo doen, of kan het ook anders/beter?



OPDRACHT: STARR METHODE

Denk eens terug aan een activiteit uit het afgelopen weekend, bijvoorbeeld een voetbalwedstrijd die je gespeeld hebt, of een taak die je in een bijbaantje hebt uitgevoerd. Probeer nu met behulp van de STARR-methode een reflectie daarvan te schrijven.