**Wat houdt reflecteren in?[[1]](#footnote-1)**

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:

Door te reflecteren:

* Vergroot je je [zelfkennis](http://www.carrieretijger.nl/functioneren/ontwikkelen/jezelf-ontwikkelen/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.

[[2]](#footnote-2)

**Groepsopdracht**

1. Teken jezelf op een groot stuk papier. Teken er vervolgens allerlei dingen en mensen bij die een rol speelden tijdens je opdracht. Teken ze dichtbij jezelf als ze een grote rol speelden en verder weg als ze minder belangrijk waren.

2. Je wordt gevraagd om voor de volgende ouderavond iets te presenteren over je stage. Gelukkig hoef je dat niet alleen te doen. Wie ga je vragen om je te helpen? Waarom? Zijn er ook mensen van buiten de school die je mee kunt laten helpen?

1. Bron: http://www.carrieretijger.nl/functioneren/ontwikkelen/jezelf-ontwikkelen/reflectie [↑](#footnote-ref-1)
2. Bron: https://www.leernetwerkeducatie.nl/mediawiki18/images/5/54/Uimodel.jpg [↑](#footnote-ref-2)