**Reflecteren kunt je leren!**

*Reflecteren is waarschijnlijk de belangrijkste vaardigheid die een praktijkmanager onder de knie moet hebben. Reflecteren helpt u namelijk te groeien in uw functie, maar ook als persoon. Maar wat is reflecteren nu eigenlijk en hoe doet u dat het meest effectief?*

Reflecteren moet u eigenlijk zien als een soort functioneringsgesprek met uzelf. Bij een functioneringsgesprek met uw assistenten kijkt u namelijk wat ging er goed, wat ging er minder goed, met zowel de assistent als de praktijk en wat kunnen we in de toekomst doen om een top assistent te worden of te blijven.

**

Functioneringsgesprekken vinden vaak op vaste momenten in het jaar plaats en niet alleen als er zaken niet goed gaan.

Zo ook met reflectie, want zelfreflectie is niet alleen waardevol als er zaken mis gingen maar juist ook als zaken goed gingen. Gebruik zelfreflectie niet als manier om jezelf naar beneden te halen. Een kritische blik is goed, maar het is wel de bedoeling dat uw zelf reflecterende gedrag ervoor zorgt dat u verder kunt. Het moet u niet blokkeren. Het moet juist uw zelfkennis vergroten, bewust worden van uw emoties en inzicht krijgen in uw handelen. Het is geen beoordeling.

**Verschil functioneringsgesprek en reflectiegesprek**.

Het verschil met een functioneringsgesprek is dat reflectie niet maar een paar keer per jaar gepland moet worden maar het liefst ieder dag of minstens iedere week. Neem hiervoor een moment voor uzelf. Het hoeft echt niet perse met uw ogen dicht in een meditatiehouding. Het is juist goed om het te doen als u hardloopt of fietst en dus uw hoofd letterlijk en figuurlijk leeg waait of juist in de auto van de praktijk naar huis, zodat u de praktijk achter u kunt laten als u de voordeur van thuis weer binnenstapt.

**De STARR methode kan u hierbij helpen**!

 Doorloopt de volgende stappen:

* Situatie
* Taak
* Actie
* Resultaat
* Reflectie

De **STARR**-methode werkt als volgt:

**S**: U beschrijft een concrete situatie (wie, wat, waar, waarom, wanneer en hoe)

**T**: U geeft daarbij aan wat uw taak of rol hierbij is.

**A**: Dan beschrijft u welke acties u heeft ondernomen

**R**: Wat hiervan het resultaat was.

**R**: Tot slot doet u de werkelijke reflectie. Het is hierbij van belang dat u eerst onderzoek doet (uzelf vragen stelt), voordat u conclusies trekt voor een volgende, vergelijkbare situatie.

Dit is een hele fijne methode om snel helderheid te verschaffen over uw handelen en om uw zelf inzicht te vergroten. Echter hoe u handelde in een bepaalde situatie is niet alleen afhankelijk van de situatie zelf of uw karakter. Uw emoties of manier van denken spelen een hele grote rol bij uw handelen. Als u deze bewuster ervaart, kunt u ze ook krachtiger inzetten. Een uitgebreide methode ziet er dan als volgt uit in bijvoorbeeld een situatie die verbetering behoeft:

**Kies een concrete situatie uit**.

Zelfreflectie kunt u toepassen op alle situaties waar u mee te maken krijgt. Dat wil niet zeggen dat u alles dan ook maar in één keer moet reflecteren. Kies liever een specifieke situatie uit die u beter wilt bekijken. Let daarbij wel op dat het belangrijk is dat u hier nog geen oordeel velt, maar gewoon de feitelijke situatie beschrijft.

Vragen die u kunnen helpen om de situatie weer helder in beeld te krijgen zijn:

* Wat
* Waar
* Wanneer
* Waarom
* Hoe

**Kijk naar uw gedrag in deze situatie**.

Wat deed u? Wat zei u? Hoe voelde u zich daarbij? Waarom deed u wat u deed en zei u wat u zei? Let op dat u naar uw eigen gedrag kijkt en dat u uw gedrag niet laat beïnvloeden door anderen. Als u dat wel doet, dan deelt u als het ware de verantwoordelijkheid voor uw gedrag met een ander, wat het bijna onmogelijk maakt om u eigen gedrag aan te passen.

**Achterhaal uw overtuigingen**.

Uw gedrag komt niet uit de lucht vallen. Als u op een bepaalde manier handelt, dan wordt dat ingegeven door een bepaalde overtuigingen die u heeft. Overtuigingen zijn persoonlijke waarheden. Het hoeven geen feiten te zijn, maar voor u zijn ze waar. Zo iemand bijvoorbeeld als overtuiging hebben dat diegene minder belangrijk is dan anderen, of juist dat niemand iets zo goed kan als hij. Als u weet welke belemmering hierachter schuil gaat, dan weet u ook of deze u belemmert in situaties (vaak is dit een terugkerend iets) of u juist helpt. Soms helpen ze helemaal niet bij wie u nu bent, maar is dit iets wat u al heel vroeger geleerd heeft en u toen iets opbracht (we doen nooit iets voor niets). Bekijk in hoeverre een overtuiging nog logisch voor u is.

**Reflecteer op uw gedrag**.

Welk gedrag heeft u vertoond? En indien nodig: welk gedrag zou u liever willen vertonen? Welk gedrag past bij de gewenste overtuigingen? Door hier bewust mee bezig te zijn, bent u voorbereid op de volgende keer dat deze situatie zich voor kan doen en wordt het makkelijker om te handelen naar uw helpende overtuigingen. Vervang desgewenst ook ongewenste overtuigingen. Zo wordt bijvoorbeeld ‘Mijn werk is minder belangrijk dan dat van mijn collega’ veranderd in ‘Mijn werk is even belangrijk als dat van mijn collega’

**Vervang ongewenst gedrag**.

Als uw gedrag niet de juiste was in de eerder genoemde situatie, bedenk dan aan de hand van uw nieuwe overtuigingen nieuw gedrag. Zei u eerst zonder nadenken ‘ja’, dan kan het zijn dat dit verandert in: tijd vragen om erover na te denken.

**Pas het toe in de praktijk**.

Zelfreflectie is de eerste stap. Vervolgens is het belangrijk om de geleerde dingen in de praktijk te brengen. Dat kan soms ook weer gevolgen hebben voor het gedrag van anderen, want alles is immers actie-reactie.