

Trainen in reflecteren



Figuur 1. Tijd voor reflectie (Eerdenburg, 2015)

Figuur 2: Spiegels (Geysmans, 2009)

Naam:

Klas:

Studentnummer:

Inhoudsopgave

Inleiding.....	2
Planning 2019	3
<i>Stap 1: reflectie herkennen en herinneren</i>	<i>3</i>
<i>Stap 2: bevatten wat reflectie is.....</i>	<i>5</i>
<i>Stap 3: analyse van een gebeurtenis.....</i>	<i>9</i>
<i>Stap 4: verloop van eigen denkprocessen onderzoeken.....</i>	<i>10</i>
<i>Stap 5: open reflectie</i>	<i>13</i>
<i>Stap 6: zelf-evaluatie van reflectie</i>	<i>15</i>
Beoordelingsformulier.....	17

Inleiding

Dag BBL'er,

Omdat jij hebt gekozen voor een sociaal agogische BBL opleiding betekend dat je werkt of stage loopt als hulpverlener. In het kwalificatiedossier staan kerntaken en werkprocessen waarbij van jou als deskundige wordt verwacht dat je op je handelen kunt reflecteren, om de kwaliteit van jezelf, maar ook de kwaliteit van werken naar een hoger niveau kunt tillen. Volgens de wetenschap zit reflecteren niet in iemands persoonlijkheid. Het is een vaardigheid wat kan worden aangeleerd en dat leer je alleen door het te doen. Dit heeft allemaal te maken met de ontwikkeling van je prefrontale cortex dat zich aan de voorkant van je hersenen bevindt. Naar gelang je ouder wordt ontwikkeld je prefrontale cortex zich verder door, en zorgt deze ervoor dat je dieper kunt reflecteren dan wanneer je zestien jaar bent. Het spreekwoord luidt; 'naarmate je ouder wordt, word je wijzer en verstandiger.' Als je reflecteren goed aanpakt zorgt het voor hele mooie inzichten waardoor jij als mens groeit en je verder ontwikkelt. Omdat reflecteren een kunst is bestaat deze training uit diverse werkvormen om stapsgewijs te leren reflecteren, en wordt je uitgedaagd om het reflecteren naar een hoger niveau te tillen.

Omdat reflecteren als een rode lijn door jouw studie loopt zal de training reflecteren de komende studiejaren aangeboden worden om jou hier kundig in te maken. De docent zal jullie hierin begeleiden.

Aan het einde van deze lessen reflecteren

- Kan je een reflectie herkennen en verschillende denkprocessen onderscheiden.
- Kan je verschillende vormen van reflectie herkennen en vertellen wat ze inhouden.
- Kan je reflecteren op ervaringen die je verwarren, uitdagen, zorgen meebrengen of verrassen.
- Kan je je eigen denkprocessen analyseren.
- Kan je een open reflectie starten zonder te weten of er opties tot handelen zijn.
- Kan je terugkijken op eigen reflecteren en daaruit conclusies trekken of het anders kan of moet.

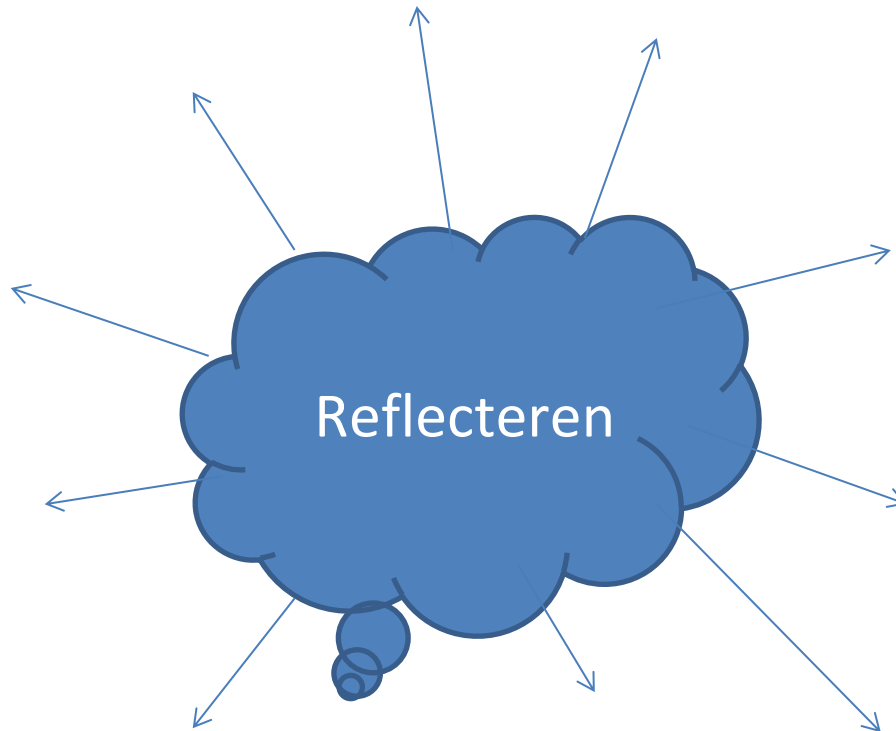
Evaluatie/toetsing

Dit kan door reflecties te schrijven. We doen dit tijdens de intervisie in het 2^e leerjaar. Hiervoor krijg je instructies van je docent en natuurlijk feedback van de docent zodat je je nog verder kunt ontwikkelen.

Veel plezier met reflecteren!

Oefening:

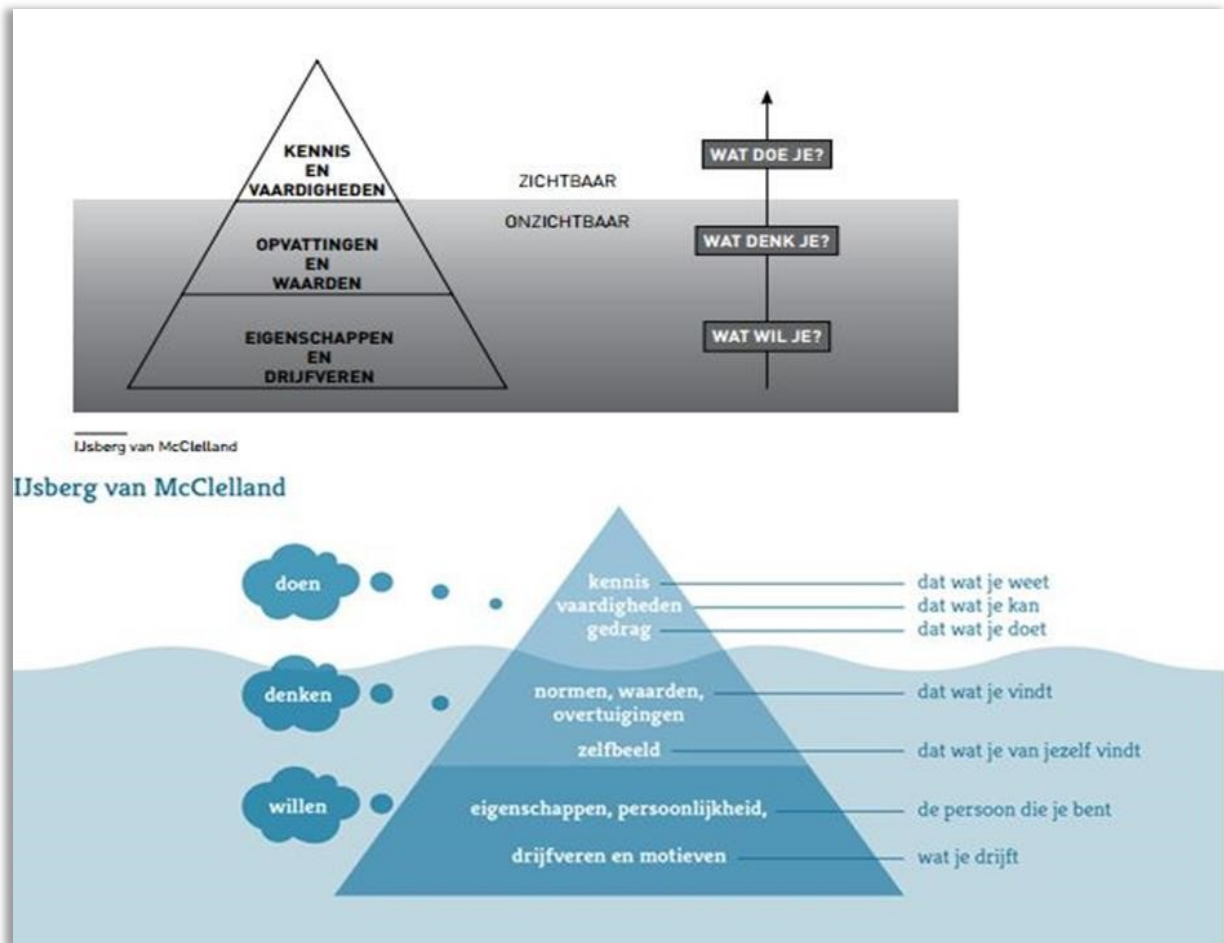
Schrijf bij de pijltjes op wat reflecteren volgens jou is.



Nu je de woordwolk hebt ingevuld ga je zelf of met de docent het volgende doen;

- a) Zoek op wat reflecteren daadwerkelijk betekent, klopt het met wat je dacht en opgeschreven hebt? Zit er een verschil in en wat is het verschil?
- b) Noem een situatie waarin jij denkt gereflecteerd te hebben?
- c) Wat is het belang van reflecteren in jouw werk?
- d) Bij reflecteren komt meer kijken dan alleen denken over een betekenisvolle situatie, het is een bewustwordingsproces. Welke innerlijke processen komen nog meer kijken bij reflecteren?
- e) Gevoel; schrijf zoveel mogelijk woorden op die een gevoel uitdrukken, welke gevoelens herken je bij jezelf? Zijn deze gevoelens aan bepaalde situaties gerelateerd?
- f) Ken je de term onder de waterlijn (ijsberg van McClelland) reflecteren? Kijk naar de afbeelding hieronder en bedenk eens of je dit al bewust of onbewust toepast.

De top van een ijsberg steekt voor een gedeelte boven de waterlijn uit maar wat je niet ziet is het verborgen gedeelte dat zich onder de waterlijn bevindt. Het bovenste gedeelte laat waarneembaar gedrag (ook waargenomen door anderen), je kennis en vaardigheden zien. Onder de waterlijn zit een heel groot verborgen gedeelte over jezelf wat door anderen niet wordt waargenomen, en beïnvloedt het gedrag boven de waterlijn. Denk hierbij aan je zelfbeeld, je normen en waarden, je eigenschappen, karakter, identiteit, je overtuigingen en principes, je motieven en je drijfveren. Het is de bedoeling om reflectievragen te stellen op de hele ijsberg. Ofwel je gedrag vormt de aanleiding om vragen te stellen over het niet-waarneembare, vaak 'nog' onbewuste gedrag, het onderwaterdeel.



Figuur 3. Ijsberg van McClelland [McClelland, Z.D.)

- g) Er zijn diverse soorten vragen(open/gesloten): welk soort vragen nodigen uit om meer informatie te krijgen? Schrijf op waar deze vragen mee beginnen. Bijv. welke gevoelens.....? et cetera.
- h) Als je pas begint met reflecteren, wanneer reflecteer je dan? Vooraf, tijdens of achteraf? Leg uit wat jij hebt gekozen en waarom.
- i) Kun je nu in een paar zinnen vertellen wat reflecteren is, welke vragen reflectie op gang brengen en waarom we niet alleen moeten denken over ons handelen maar ook voelen en willen erbij moeten betrekken

j) **Huiswerk bewustwording;**

1. Neem een dagdeel waarop je activiteiten d met andere mensen doet, bijvoorbeeld werk, school et cetera.
2. Probeer op het gekozen dagdeel heel erg bewust te zijn van alles wat je denkt en voelt.
3. Constateer voor jezelf bijzondere gevoelens en gedachten.
4. Constateer het voorval of de gebeurtenis die daarbij hoort.
5. Sla het op in je hoofd of nog liever maak korte notities (steekwoorden)
6. Nadat het dagdeel voorbij is zoek je een rustige plek op waar je alleen bent.
7. Welke voorvallen hebben zich voor gedaan, wat heb je daarbij gevoeld en gedacht. Schrijf deze precies op. Dit zijn betekenisvolle gebeurtenissen ofwel situaties waarvan jij kunt leren over jouw gedrag.

Stap 2: bevatten wat reflectie is

Nu je weet wat reflecteren is en wat daarbij komt kijken gaan we verder met verschillende vormen van reflectie en de verschillende denkprocessen die daarbij horen. De docent zal actief met reflecteren aan de slag gaan door middel van praktische oefeningen. Dit gebeurt onder begeleiding van de docent om ervoor te zorgen dat het juist wordt gedaan.

a) **Reflectie werkvorm: het vierstoelenmodel.**

Het is een model waarin een vrije gedachten wisseling plaatsvindt wat tot nieuwe inzichten leidt. Goed luisteren is belangrijk.

Er staan vier stoelen voor de klas, elke stoel heeft een andere betekenis namelijk; denken, voelen, verruimend denken en verruimend voelen.

Verruimend denken betekent dat je relateert, humor gebruikt, vragen stelt aan jezelf en jezelf begrenst in al te negatieve en waarschijnlijk ook niet-reële gedachten.

Verruimend voelen betekent dat je rustig doorademt, je ontspant en vanuit een gevoel van rust en vertrouwen naar de ander en naar jezelf kijkt. Je accepteert elk gevoel in jezelf of de realiteit om je heen. Je mag zijn wie je bent, je hoeft je gevoelens niet te negeren of te veranderen. Je voelt met je zelf en de situatie mee. Als je je gevoelens accepteert en er niet tegen vecht, geeft dat vaak weer lucht in de 'zware' gevoelens die er zijn. Het effect is dat er veelal nieuwe mogelijkheden in beeld komen.



Figuur 4. Vierstoelen (Ruijgrok & Kortas, Z.D.)

- b) Kijk eens naar onderstaande vormen van reflectie, welke van de twee laat een 'good practice' zien van denken, voelen en willen. De linker of rechter reflectie?

Lonneke is achttien jaar en heeft voor de zomervakantie haar havo-diploma behaald. Ze wil graag groepsleidster worden en heeft zich ingeschreven aan de opleiding Sociaal Pedagogische Hulpverlening (SPH). Ze zit nu vier maanden in het propedeusejaar en de studie bevalt haar tot nu toe wel. Ze haalt goede cijfers voor haar toetsen. Alleen de trainingslessen, waarin de sociale vaardigheden geoefend worden, spreken haar niet zo aan. Met name het meedoen aan een rollenspel kan haar niet bekoren.

Reflectie door Lonneke

'De trainingslessen zijn minder leuk. Ze zijn wel nuttig, want sociale vaardigheden zijn natuurlijk belangrijk in de hulpverlening. Maar ja, dat kun je ook lezen in een boek. Dan weet je ook hoe het moet. Waarom moet dat allemaal worden uitgespeeld in een rollenspel? Ik ben nu eenmaal niet goed in toneelspelen, ik kan dat niet. Ik doe veel liever een multiplechoice-toets, daarmee bewijs je toch ook hoe het moet?'

Reflectie door Lonneke

'Over de trainingslessen heb ik een dubbel gevoel. Ik vind ze wel nuttig, omdat ik wel begrijp dat sociale vaardigheden belangrijk zijn in de hulpverlening. Maar eerlijk gezegd, dat kan ik toch ook lezen in een boek. Dat hoeft toch niet allemaal in een rollenspel uitgespeeld te worden? Of is dat te kort door de bocht? Waarom doen we dat eigenlijk, al die rollenspelen? Ja, om te ervaren hoe het is wanneer bijvoorbeeld je gesprekspartner niet naar je luistert. Dus eigenlijk zie ik het nut van het rollenspel wel in, het gaat erom dat ik het ook zelf *ervaar*. Maar waarom heb ik er dan zo'n hekel aan? Waarom *léés* ik liever over sociale vaardigheden dan dat ik ze laat zien in de groep? Misschien zit het wel in dat laatste. Ergens over lezen, dat is niet eng. Maar iets laten zien aan mijn medestudenten, dat vind ik hartstikke eng!'

Figuur 5. Casus Lonneke (Groen, 2011)

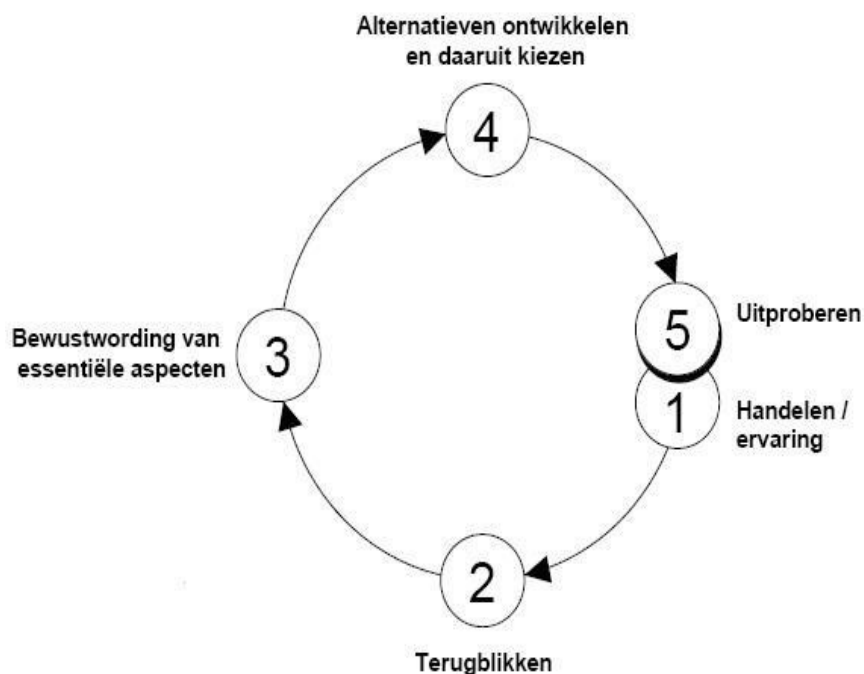
Als het goed is heb je de rechter reflectie gekozen. Het voorbeeld hieronder geeft aan waarom de linker reflectie een 'bad practice' is. Weet jij voor jezelf welke vorm van reflecteren je het meest toepast en waar je je nog in kunt ontwikkelen? **Schrijf je ontwikkelpunten op.**

Analyse bad practice

- Geen personalisatie
- Geen concrete situatiebeschrijving
- Vasthouden aan één beeld, zaak van een kant bekijken
- Niet zoekend, maar stellend
- Niet ingaan op gevoel
- Eigen gedrag niet centraal stellen
- Verantwoordelijkheid buiten zichzelf leggen

Figuur 6: casus Lonneke (Groen, 2011)

- c) Ga nu naar de volgende site; www.reflectiesite.nl en vervolgens naar het kopje reflecteren. Onder het kopje modellen en tools vindt je diverse methodes om te reflecteren. Welke zijn oppervlakkig en welke werken verdiepend om naar de kern van de betekenisvolle situatie te gaan? Welke reflectiemethode zou voor jou de antwoorden geven op onduidelijke of moeilijke vragen?
- d) Bekijk samen met de docent het volgende filmpje over reflecteren volgens de methode van Korthagen; <https://www.youtube.com/watch?v=m9W0fMNXHCA>
- Nadat je het filmpje hebt gekeken ga je in duo's de fasen oefenen. Op bladzijde 8 staan de vragen die bij de fasen horen. De één stelt dus de vragen en de ander denkt erover na en probeert hier eerlijk op te antwoorden.



Figuur 7: Kernreflectie Korthagen (Groen, 2011)

Fase 1 t/m 4 met desbetreffende vragen staan op de volgende bladzijde.

Fase model Korthagen

Fase 1: handelen (= fase 5 vorige cyclus)	<input type="checkbox"/> Wat wilde ik bereiken? <input type="checkbox"/> Waar wilde ik op letten? <input type="checkbox"/> Wat wilde ik uitproberen?
Fase 2: terugblikken op het handelen	<input type="checkbox"/> Wat gebeurde er concreet? <input type="checkbox"/> Wat wilde ik? <input type="checkbox"/> Wat deed ik? <input type="checkbox"/> Wat dacht ik? <input type="checkbox"/> Wat voelde ik?
Fase 3: bewust worden van belangrijke aspecten	<input type="checkbox"/> Hoe hangen de antwoorden op de vorige vragen met elkaar samen? <input type="checkbox"/> Wat is daarbij de invloed van de context/werk als geheel? <input type="checkbox"/> Wat betekent dit nu voor mij? <input type="checkbox"/> Wat is dus het probleem (of de positieve ontdekking)?
Fase 4: formuleren van handelingsalternatieven	<input type="checkbox"/> Welke alternatieven zie ik? <input type="checkbox"/> Welke voor- en nadelen hebben die? <input type="checkbox"/> Wat neem ik mij nu voor de volgende keer?
Fase 5: uitproberen van de alternatieven om daar vervolgens wederom op te reflecteren.	

e) **Huiswerk bewust worden en zelfbeeld;**

1. Ga op een rustige plaats zitten zonder afleiding. Beantwoord schriftelijk de volgende vragen.
2. Welke belangrijke situaties/onderwerpen houden je op dit moment bezig?
3. Aan welke belangrijke situaties/onderwerpen wil jij aandacht besteden?
4. Hoe wordt jij beïnvloedt door de situaties in jouw dagelijks handelen/gedrag?
5. Welke keuzes maak je: wat doe je wel en wat niet?
6. Hoe reageren anderen op jouw gedrag?

f) Neem voor de volgende les een kinder- of familiefoto mee die je raakt.

Stap 3: analyse van een gebeurtenis

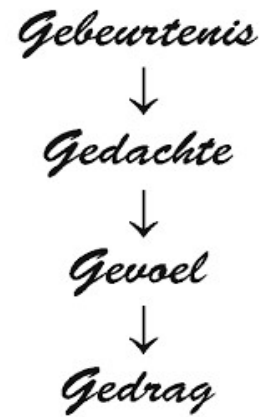
In deze stap reflecteer je op ervaringen die je verwarren, verrassen, uitdagen, of zorgen meebrengen. Het gaat voornamelijk om de innerlijke processen zoals; wat gebeurde er precies? Waarom raakte me dat?

- a) Je hebt een foto meegenomen van jezelf als kind of een familiefoto die je raakt. Bespreek in een groepje het volgende;
 1. Vertel in een kort verhaal wat je gevoelens en gedachten zijn. Wat raakt je? Aan welke situatie doet de foto je denken? Welke gevoelens roept het beeld bij je op? Welke associaties krijg je?
 2. Hoe heeft voorgaande jouw gedrag in je verdere leven bepaald?
- b) Maak met je groepje een Loesje poster/citaat naar aanleiding van één van de verhalen die je kunt omzetten naar een citaat die dieper zin hebben waar je mensen mee aanspreekt, tot nadenken zet en een discussie uitlokt. Ze kunnen verrassend, humoristisch, relativerend of strijdbaar zijn.
- c) Op de poster wordt met de hele groep klassikaal gereflecteerd en besproken. De volgende vragen worden hierin meegenomen;
 1. Welke diepere zin heb je bij Loesje kunnen ontdekken?
 2. Waar raakt Loesje jouw waarden/normen en overige opvattingen?
 3. Waar zou je Loesje nog meer voor kunnen gebruiken?
 4. Waar raakt Loesje jouw werk/toekomstig beroep?



Figuur 8: Loesje (Loesje, 2017)

- d) Ga in duo's een herinnering ophalen van een gebeurtenis waar je voor jezelf een les uit getrokken hebt. De één vertelt over de gebeurtenis, de ander luistert en vraagt door (open vragen). Neem de vier G's hiernaast in je vragen mee.
1. Kun je een **Gebeurtenis** uit het verleden halen waar je voor jezelf een les uit getrokken hebt?
 2. Wat maakt dat je je dit nog goed herinnert? **Gedachte/Gevoel**
 3. Wat heb je qua voornemen voor je eigen handelen hieruit gehaald? **Gedachte/Gevoel/Gedrag**
 4. Is deze gebeurtenis nog (steeds) van invloed op je handelen in privé of beroep? **Gedrag**



Figuur 9: de 4 G's
(Boonstra, 2017)

Stap 4: verloop van eigen denkprocessen onderzoeken

In deze stap richt je je op hoe reflecteer ik op wat ik doe? Ofwel wat in je geest omgaat tijdens ervaringen uit de praktijk. Bijvoorbeeld: Je bent je er bewust van dat er dagelijks tussen jou en een collega steeds miscommunicatie is. Het verpest de sfeer en je ziet er tegen op dat je weer met deze collega moet werken. Je vraagt je af waar het steeds misloopt, je voelt je ongemakkelijk en wil het anders doen. Op het moment dat je je hiervan bewust bent ga je je eigen denken, voelen en willen onderzoeken, om er een lering uit te trekken en actief mee te experimenteren. De vragen die daarbij gesteld kunnen worden zijn; Hoe kan ik het beter doen? Op welk moment gaat de communicatie de mist in? Hoe voel ik me tijdens de communicatie? Hoe is mijn houding op het moment dat ik met deze collega communiceer?

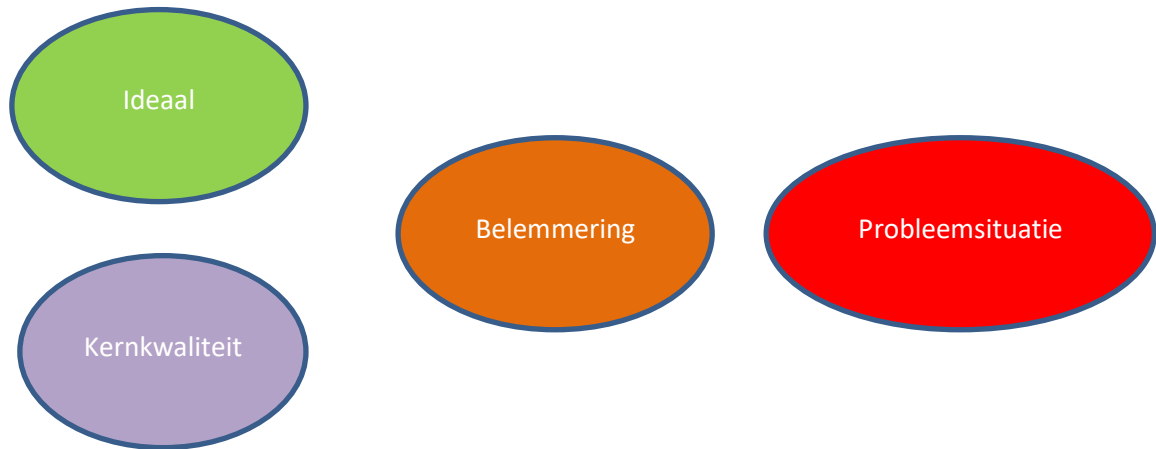
- a) **Opdracht:** bewust worden van je belemmerende gedachten. Hieronder staan enkele belemmerende gedachten (overtuigingen).
1. Ik tel niet mee
 2. Ik ben waardeloos
 3. Ik ben lelijk en onaantrekkelijk
 4. Ik ben onzeker
 5. Ik word niet serieus genomen
 6. Ik ben dom
 7. Ik ben eenzaam

Kies er drie die je herkent bij jezelf of iemand anders.

Schrijf op:

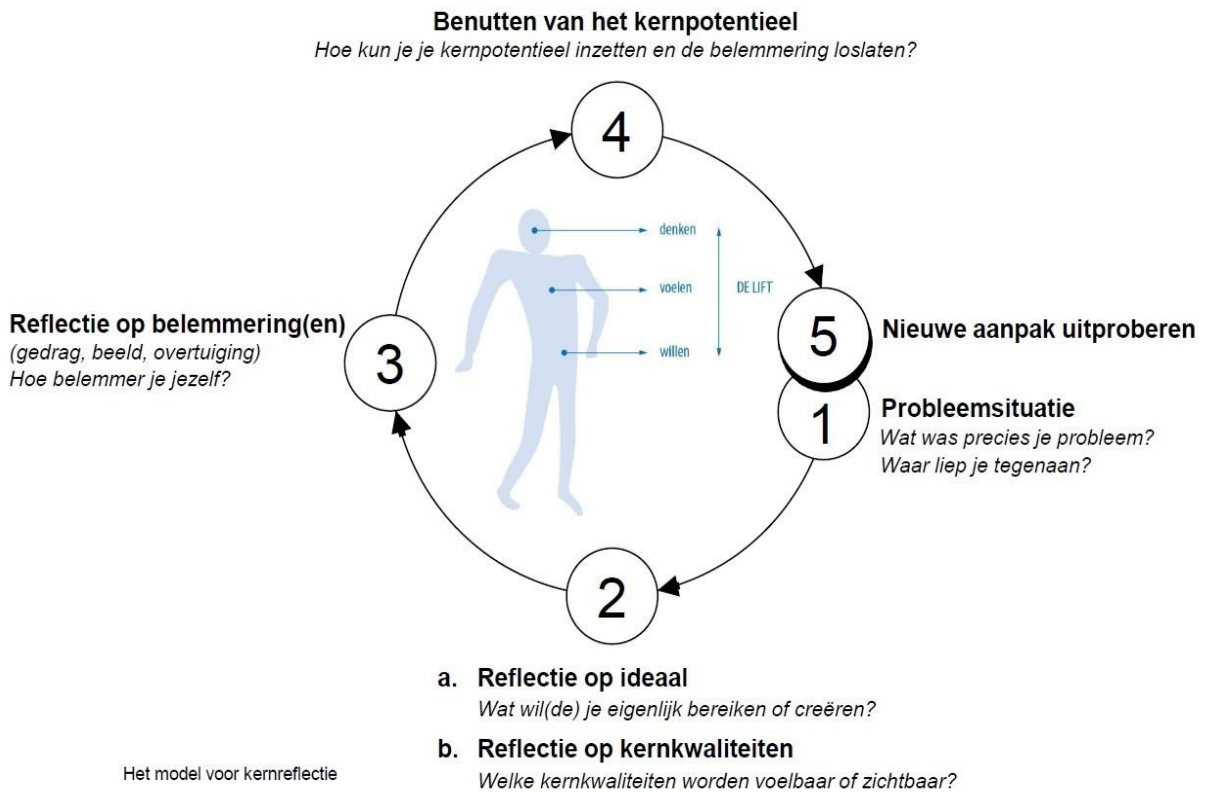
1. Hoe voelt iemand (bijvoorbeeld jijzelf) zich als die echt gelooft in zo'n overtuiging?
2. Hoe bepaalt een dergelijke overtuiging het gedrag?
3. Waarom zouden dit belemmerende overtuigingen genoemd worden?
4. Is het mogelijk om een dergelijke belemmerende overtuiging 'los te laten'?

- b) **Opdracht:** Een kernreflectiegesprek voeren door het nemen van stappen met de kernreflectiebordjes.



De essentie van kernreflectie

1. In deze reflectie gaan we niet diepgaand de problemen, idealen, kernkwaliteiten of belemmeringen analyseren maar juist om denken, voelen en willen in beweging te houden.
2. Door bewust stil te staan bij het **willen** brengt het je bij het ideaal.
3. Aan dat ideaal zijn kernkwaliteiten verbonden.
4. Als kernkwaliteiten en ideaal in balans zijn ervaar je flow, als dat niet zo is wordt je geblokkeerd door belemmeringen.
5. Vecht niet tegen belemmeringen en probeer ze niet te veranderen anders kun spanningen ervaren. Kijk er met liefde naar, probeer het te doorzien en niet langer met je belemmeringen mee te gaan en verbind je met je kernkwaliteiten.



Figuur 10: werken vanuit je kern (Evelein & Korthagen, 2013)

- c) **Spel:** Reflectie op een terugkerend thema 'ken je eigen patronen', in groepjes van drie.
1. Kies een onderwerp, dat in je werk op dit moment speelt. Een trigger of terugkerend thema.
 2. Selecteer de kaarten van een thema uit het reflectiespel en schudt deze.
 3. Pak een kaart en laat de vraag tot je doordringen, haast je niet.
 4. Formuleer een antwoord en kies daar uit het belangrijkste kernwoord, waar eigenlijk alles om draait.
 5. De ander stelt drie vragen om dat kernwoord heen.



Figuur 11: Spreuk (tegelspreuken, 2017)

6. Wissel van persoon en selecteer opnieuw een thema en schud de kaarten.

Stap 5: open reflectie

Open reflectie betekent dat we met bepaalde vragen niet weten waar het ons zal brengen of moet brengen. Soms ben je vooraf aan het overwegen hoe je dient te handelen in een bepaalde situatie, maar je weet niet of je opties voor handelen hebt of die kunt herkennen, laat staan dat je een keuze kunt maken. In dit type reflectie gaat het om wat de vraag of onderwerp kan zijn met een onbepaald resultaat als uitkomst. Vaak gaat het over zaken die

Figuur 13: brillen

van onmiddellijk belang zijn voor iemand waarvan de volledige betekenis nog niet bewust is als de reflectie start.

Bijvoorbeeld: Wat zijn mijn motieven om over knuffelrobots na te denken? Zou het kunnen dat ik vind dat een robot de kwaliteit van de mens niet kan vervangen?

Bij deze vorm van reflectie ga je op zoek naar de vraag of het beantwoorden van de vraag helpt of niet. Vragen die bij deze reflectie horen zijn; Wat hoop je uit te vinden? Kun je een vraag stellen over wat je denkt? Waarom gebruik je hier tijd voor? Hoe zou het antwoord op deze vraag iets kunnen uitmaken?





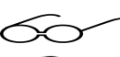


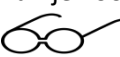
Figuur 12: gedachten uitwisselen (Lightwise, 2017)

- a) **Opdracht:** Een probleem door verschillende kleuren brillen bekijken in groepjes van zeven.

1. Neem een 'probleem' of lastige situatie in gedachte die je wilt oplossen. Je gaat er door zes verschillende kleuren brillen naar kijken.
2. Ieder persoon behalve de inbrenger heeft een kleur bril op waardoor zij naar de inbreng kijken
3. De inbrenger schrijft op wat voor hem/haar belangrijk is.



Figuur 13. Brillen (heukelom, 2017)

4.  De witte bril: wat zijn de feiten? (zonder interpretatie, objectief of eigen meningen)
-  **De gele bril** : wat is positief en constructief, wat zijn positieve kansen,
welke waarden en voordelen zijn er?
-  **De rode bril** : wat voel je? Wat zegt je intuïtie?
-  **De zwarte bril**: waarmee moet je voorzichtig zijn, wat zijn de negatieve kanten, nadelen en mogelijkheden voor fouten?
-  **De groene bril**: wat is creatief mogelijk, welke nieuwe ideeën zijn er, hoe kun je voorbij het bekende gaan, grenzen verleggen?
-  **De blauwe bril**: hoe houd je overzicht, hoe houd je afstand en controle, hoe kom je tot conclusies?

- b) Als iedereen aan de beurt is geweest schrijf je het volgende uit:

1. Wat levert het je op als je vanuit deze zes brillen naar een probleem kijkt?
2. Welke van deze brillen gebruik je weinig in hoe je normaal denkt en problemen bekijkt?
3. Wat heb jij aan inzicht verkregen en welke oplossingen heb je nu voor het 'probleem'?
4. Hoe zou jij de volgende keer een open reflectie vraag benaderen?

- c) **Opdracht:** Flow 'met de stroom meegaan' in groepjes van drie.

Even een positieve opdracht

1. Ga in gedachten naar een positieve ervaring waarin je volop in actie bent, een situatie waar je helemaal in opging, waarin alles lukte en als vanzelf leek te gaan.
2. Zie jezelf weer in die situatie.
3. Wat doe je? Wat kun je?
4. Word je op de een of andere manier uitgedaagd of meegetrokken?
5. Hoe voel je je?
6. Waarom was dit een flow ervaring?

7. Had je in de flow oplossingen voor eventuele problemen? Zo ja, hoe komt dat?
8. Welke kwaliteit zet jij in tijdens een flow situatie?
9. Hoe zou jij deze kwaliteit in kunnen zetten tijdens een 'probleemsituatie'?

Stap 6: zelf-evaluatie van reflectie

In deze laatste stap ga je evalueren hoe je reflecteert. Heeft het reflecteren je wat opgeleverd en heeft het waarde gekregen. Daarnaast kun je jezelf de vraag stellen: Reflecteer ik goed of moet ik het nog aanscherpen.

De allerlaatste opdracht van deze training is het schrijven van reflecties

Elke reflectie is maximaal één A-4tje.

De docent zal naar aanleiding van de reflecties feedback geven waarin je jezelf nog zou kunnen ontwikkelen. Zou je jezelf nog verder willen verdiepen in reflecteren kun je de docent vragen naar oefeningen waarmee je de verdieping in kunt gaan.

Neem voor het reflecteren een betekenisvolle situatie waar jij door verrast, verward, bezorgd of uitgedaagd werd.

- a) **Opdracht:** schrijf een reflectie door middel van een reflectiemethode waar jij makkelijk door kunt reflecteren.
- b) **Opdracht:** schrijf een reflectie volgens de STRAKK methode van school.
- c) **Opdracht:** schrijf een reflectie volgens het model van Korthagen op bladzijde acht en negen.

STRAK

Opbouw STRAK:

Situatie	Vertel kort de situatuie waarin je succesvol bent geweest in.....binnen het werkproces.....(nog in te vullen)
Taak	Wat is jouw taak? Wat is jouw rol of verantwoordelijkheid? Wat is jouw doel?
Resultaat	Wat is het resultaat van jouw handelen?
Aanpak	Hoe heb je dat aangepakt in die situatie?
Keuzes	Welke keuzes heb je gemaakt? Met welke bedoelingen heb je zo gehandeld? Wat is daarin belangrijk? Welke afweging heb je gemaakt? Wat zegt het protocol plan/ het palen over deze situatie Welke visie heeft de instelling/ bedrijf hierop? Welke analyse heb je gemaakt in deze situatie? Welke conclusie(s) heb je getrokken? Welke oplossingen of verbetervoorstellen heb jij gegeven? Wat maakt dat je hiervoor gekozen hebt.

Beoordelingsformulier

Naam student:

Klas:

Datum:

	Omschrijving	O	V	G	Eventuele toelichting
1.	De student begrijpt wat reflecteren is.				
2.	De student kan een methodiek hanteren.				
3.	De student is zich bewust van eigen gedrag, gevoel en handelen. (denken, voelen, willen)				
4.	De student kan eigen denken, voelen en willen onderzoeken.				
5.	De student kan omschrijven hoe hij/zij anders kan handelen door zelfinzicht n.a.v. reflecteren				
6.	Wordt de lezer meegenomen in het verslag?				
7.	Is de reflectie helder geschreven?				
Opmerkingen:					
Eindbeoordeling:		O	V	G	



Figuur 14: ingspire (Admin, 2017)



Figuur 15: [einde] (z.d)