

Inleiding:

Je gaat in deze stap een reflectie maken. Reflecteren is één van de belangrijkste stappen van het leerproces omdat dit inzicht geeft in hoe je het proces hebt aangelopen en wat de kwaliteit van het geleverde product is.

Reflecteren is nooit een doel op zich maar het helpt je om volgens een vaste structuur naar bepaalde aspecten van het eigen handelen te kijken.

Resultaat:

- Je kan reflecteren met de STARR methode
- Je kan met behulp van reflectie je eigen handelen evalueren

Wat ga je doen:

Je gaat twee reflecties maken op een behaald resultaat of gebeurtenis. Je kan op heel veel reflecteren en het gaat erom dat je goed kijkt naar het proces wat voorafging aan het resultaat. Werk de reflecties uit.

STARR model

Situatie: Bij deze stap beschrijf je alle feiten en omstandigheden die ertoe doen. Wat was de beginsituatie. Waar ging het precies over, wie waren erbij betrokken en wanneer speelde het zich af.

Taak: Wat was je taak of rol? Wat werd er van je verwacht en door wie? Wat wilde je zelf bereiken en wat was je plan?

Actie: Bij deze stap beschrijf je precies wat er gebeurde. Wat deed je concreet en hoe heb je de situatie aangepakt? Wat dacht je, wat voelde je en wat zag je voor je? Wat waren de reacties van anderen en hoe reageerde je daarop. Maak als het ware een filmpje van de actie.

Resultaat: Wat was het resultaat van je gedrag, voor zowel jezelf als anderen? Heeft jou handelen het gewenste effect opgeleverd? Heb je het gewenste resultaat bereikt? Ben je geslaagd in je aanpak?

Reflectie: Hier kijk je terug naar het proces en bepaal je in hoeverre jouw handelen van invloed is geweest op het eindresultaat, het doel. Wat heb je geleerd en wat zou je volgende keer hetzelfde doen en wat zou je anders doen?

Aandachtspunten:

In stap drie van het reflectieproces is het belangrijk om feedback te geven op een situatie en niet op de persoon. Hier moet je gaan zien waar “de schoen wringt”. Hier ontstaat de bewustwording van het vertoonde gedrag i.r.t. de uitkomst. Je begint de situatie en je eigen rol hierin te begrijpen. Zodra het verband tussen eigen (niet effectief) gedrag en het resultaat duidelijk is en er ook acceptatie is kan er gekeken worden naar alternatieven, stap vier.

Zoek meerdere alternatieven en bepaal welk alternatief als eerst ervaren wil worden. In stap vijf worden de vragen gesteld voorafgaand het opnieuw concreet ervaren.

Extra informatie cirkel van invloed

Op de volgende bladzijde zie je de cirkel van invloed en betrokkenheid. Alles wat jou bezighoudt hoort thuis in jouw cirkel van betrokkenheid maar alleen datgene waar jij invloed op hebt, komt in jouw cirkel van invloed. De buitenste cirkel geeft aan waar jij bij betrokken bent of waar je je bij betrokken voelt. Alles wat op de een of andere manier invloed op jou heeft.

Voorbeelden zijn: je werk, school, wat anderen van je vinden, je gezondheid, oorlogen, het nieuws etc.

Niet alles in je cirkel van betrokkenheid heb je echt invloed op. Het weer bijvoorbeeld, dus lekker belangrijk dat het regent, je kan er helemaal niks aan doen. Gebruik je energie dus voor iets nuttigs.

Binnen de cirkel van betrokkenheid bevindt zich de cirkel van invloed. Hierin bevindt zich alles waar jij betrokken bij bent én waar je invloed op hebt. Je kunt er dus wat aan doen. Richt je energie dan ook zoveel mogelijk op jouw cirkel van invloed.

Voorbeelden zijn: Hoe doe je jouw (school)werk, je gedachten, hoe je reageert op iets, met wie je omgaat, hoe jij jezelf laat zien, hoe ga je met je gezondheid om etc.

Onthoud het volgende: de cirkel van betrokkenheid is reactief. Het overkomt je meestal en als het een negatieve ervaring is probeer dan te bedenken wat je ervan kan leren. De cirkel van invloed is proactief. Daarin bepaal je zelf de uitkomst. Hier kan de uitkomst ook niet wenselijk zijn maar ook hier kan je leren van het resultaat.

