

Reflecteren is een manier van leren.

Reflecteren betekent jezelf **een spiegel voorhouden** om zo stil te staan bij hoe je werkt, welke keuzes je daarbinnen maakt, welke vaardigheden je inzet en **hoe dat voelt**.

Door te reflecteren vergroot je je **zelfkennis**, ben je je bewust van de emoties die in bepaalde situaties bij jou een rol spelen en krijg je inzicht in hoe je daarnaar handelt.

In de waan van de dag vergeet je al snel waar je nu eigenlijk mee bezig bent en waar je het voor doet. Even stil staan en afstand nemen kan onverwachte inzichten opleveren...

Enkele handige hulpvragen voor (zelf)reflectie:

- Waarvan kreeg ik vandaag energie? Wat heeft mij verrast?
- Welke talenten heb ik vandaag kunnen laten zien? Waardeer ik mijn eigen talenten ook?
- Wat moet ik onder ogen zien? Welk probleem ga ik al een tijdje uit de weg?
- Wat kan mij boos maken? Wat zeg ik niet wat eigenlijk wel gezegd wil worden?
- Wat wil ik achter laten in 2018 en neem ik niet mee naar 2019?

Tips voor reflecteren:

- Stel jezelf open vragen
- Stel oordelen over jezelf uit
- Durf eerlijk naar jezelf te zijn
- Gebruik feedback van anderen
- Reflecteer op problemen én successen
- Kies een vast moment per week (time-out)
- Ga weg van je werkplek, lekker naar buiten
- Schrijf het op: schrijven is langzaam denken

Reflecteren is niet hetzelfde als evalueren.

Bij evalueren gaat het om het beoordelen of iets goed/volgens plan gegaan is.

Bij reflecteren is het juist belangrijk het oordeel over je eigen handelen uit te stellen. Dit geeft ruimte voor zelfonderzoek, waardoor je meer leert over je eigen handelen. Na reflectie kan evaluatie plaatsvinden.

Reflecteren is steeds terugkijken op, en jezelf vragen stellen over, hoe jij aan het werk bent en wat daar de achtergronden van zijn.

Reflectie

Wat is dat eigenlijk?

