

Bezinningsoefening etappe 4 van de vierdaagse Camino Westerwolde Zuid.

Wat is reflectie?

Mensen leren beter en worden competentler als ze nadenken over hun ervaringen.

Reflectie betekent bewustwording van/ kritische bezinning op je eigen ervaringen, op datgene wat je overkomt in je dagelijks leven en in je (toekomstig) beroep en ook het willen leren van fouten, missers en blunders. Door na te denken over je ervaringen, handelen, gevoelens en de keuzes die je maakt kun je groeien in reflecteren.

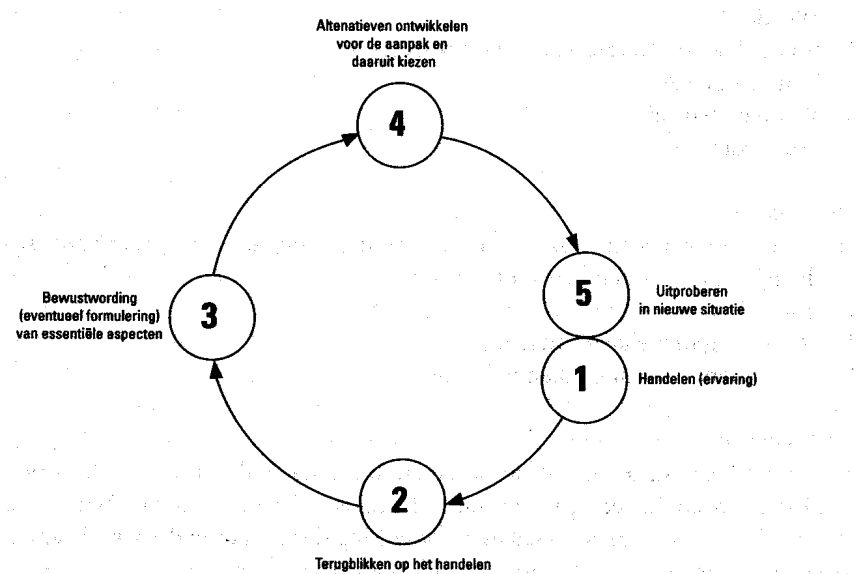
De ene persoon reflecteert heel bewust en systematisch, de ander meer intuïtief of spontaan. Daarnaast is ook niet ieder evenzeer bereid tot reflecteren. Sommige mensen vinden het eng of gewoon gezeur en willen niet over gevoelens praten. De mate van reflecteren kan met diverse factoren samenhangen zoals:

- Je bent een beginnend of een ervaren in het reflecteren
- Je hebt een leerstijl, die meer of minder op reflectie is gericht.
- Je komt uit een gezin, waarin reflecteren wel of niet vanzelfsprekend werd gevonden
- Je bent (meer of minder) open en kwetsbaar als persoon en je hebt veel of weinig zelfvertrouwen

Reflectie kun je beschouwen als een levensnoodzaak, net zo als nadenken over de zin van het leven.

Systematisch reflecteren

Door te reflecteren kun je bepaalde verschijnselen leren analyseren, verbanden ontdekken en ook je eigen manier van functioneren beter doorzien. Met name wanneer reflectie systematisch plaatsvindt zoals in onderstaand reflectiemodel van Korthagen aan de hand van drie kernvragen:



Figuur 9.1 Het reflectiemodel van Korthagen

1. Wat is er gebeurd? (fase 2)
2. Wat vond ik daarin belangrijk? (fase 3)
3. Tot welke voornemens of leerwensen leidt dat? (fase 4)

Oefening in (zelf)reflectie Gebruik de achterzijde van dit document voor je reflectie.

1. Wat viel er vandaag tegen in de route of hoe je iets beleefde.
2. Wat waren je verwachtingen van deze route.
3. Wat voor gevoel leverde je dat bij jezelf op en waar deed je dat aan herinneren.
4. Waren er nog andere gedachten en gevoelens die jouw beleving van de tegenvaller hebben beïnvloed.
5. Zou je het ook anders beleefd kunnen hebben of kan je je verwachtingen ook bijstellen.