**Hoe schrijf ik een reflectieverslag?**

Voor het krijgen van inzicht in je eigen ontwik­ke­ling is het schrijven van een reflectie verslag erg belangrijk. Zo kun je namelijk laten zien welke acties je gaat onderne­men om je eigen leerproces te sturen. Ook laat je zo je docent en praktijkopleider zien dat jij verantwoor­ding neemt voor je eigen leerproces.

*Hoe schrijf je zo’n verslag?*

In je reflectieverslag beschrijf je een aantal ­momen­ten die voor jou belangrijk waren. Dat kunnen dus situaties zijn waarin jij je niet prettig voelde. Of situaties waarin jij je juist heel prettig voelde. Of situaties waarin je je niet zo gedragen hebt als je wel zou willen. Of situaties waarin je erachter kwam wat je kon. Of niet kon. Mogelijkheden genoeg dus.

Je moet de processen en situaties zo­veel mogelijk volgens onder­staande punten beschrijven

***Je waarneming van de situatie/ proces.***

* Waar ben je; met wie; wat gebeurde er feite­lijk, wat zijn de (studie)resultaten.  
  Voorbeeld: je loopt stage en het gaat eigenlijk niet echt lekker. Je krijgt een opdracht en je bent van tevoren eigenlijk al bang dat het niet goed gaat. En jawel, een aantal zaken lopen dus ook in het honderd….(voorbeeld wordt bij volgende punt vervolgd)
* Wat beleefde je tijdens deze situatie? Wat wa­ren je gevoelens/ervaringen? Hoe zou je dat gevoel/ die gevoelens omschrij­ven? Voorbeeld (vervolg): ik voelde me vreselijk onzeker, ik baalde dat ze zo op me zaten te mopperen, ik kreeg een rood hoofd.
* Wat dacht je tijdens de situatie? Welke gedachten schoten door je heen, maar ook hoe keek je tegen de situatie aan. Wat dacht je erbij*. Voorbeeld (vervolg):*jullie kunnen nu wel mopperen, maar help me alsjeblieft. Ik klap helemaal dicht en kan de juiste woorden niet vinden.
* Welke behoeften speelden een rol tijdens de situ­atie? Wat wilde je, wat wenste je, wat waren je ver­wach­tingen? (Veiligheid; zekerheid; duidelijkheid, onaf­hankelijkheid.   
  Voorbeeld (vervolg): ik zou willen dat iemand tegen me zei: “Het lukt niet hé, zullen we eens kijken wat er nu niet lukt?” “Zullen we op een rijtje zetten wat er is gebeurd en hoe het misschien anders kan?”.
* Wat zei je in de situatie en wat deed je? Wat deden de anderen? Welke gevol­gen ­had ­dat voor jezelf en voor ander(en)?  Dus: welk gedrag ver­toonde je en wat was het ef­fect? *Voorbeeld (vervolg):* ik zei niets, klapte dicht, had een rood hoofd. Ik baalde van mezelf dat ik niets zei, kon zeggen, want ik vond dat ze ook onterechte dingen zeiden. En omdat ik niks zei, werden ze eigenlijk nog kwader….
* Na de situatie zo omschreven te hebben ga je nadenken over de vragen:
* Deze gebeurtenis, staat die op zichzelf (inci­dent) of over­komt je zoiets  wel eens­ vaker?
* Als het je wel eens vaker 'overkomt', kun je er een patroon in ontdekken (de rode draad)
* Hangt dit patroon samen met de positie waarin je in dit soort situaties verkeert; of met andere dingen zoals bijv. onveiligheid; onzekerheid; niet gezien voelen; afhanke­lijkheid etc?

*Voorbeeld (vervolg):* eigenlijk gebeurt me dit vaker: als ik ergens onzeker over ben, klap ik dicht of als ik bang ben dat het fout gaat, gaat het ook vaak fout…

Afronding: Welk gedrag zou je willen gaan vertonen in  vergelijkba­re situaties? Oftewel, wat zou ik willen leren anders te doen? Ik moet dus eigenlijk alternatieven ontwikkelen voor de aanpak en daaruit kiezen Dit heet *leerdoelen* *formule­ren.*  Deze alternatieven moet ik uitproberen in een nieuwe situatie. Wat en hoe wil je dat gaan doen? (Plan van aanpak) Wie kan je daarbij helpen? (B.v. groepsgenoten of docen­ten) Voorbeeld (vervolg): ik zou graag duidelijker willen zijn; ik zou willen dat ik gemakkelijker de juiste woorden kon vinden. Misschien zou mijn stage begeleider (coach) me kunnen helpen met het vinden van een training zodat ik wat directer durf en kan reageren.

**Wanneer schrijf je een reflectieverslag?**

* Na een tussen beoordeling en eind beoordelingsgesprekken tijdens je stage.