

Reflecteren

1. Het belang van reflecteren

Leeruitkomst

Je weet wat reflecteren inhoudt en hebt beargumenteerd waarom het voor jou nuttig is om deze vaardigheid verder te ontwikkelen in studie en werk.

In welke leerfase plaats jij jezelf voor wat betreft reflecteren? Onderbouw je antwoord.

Ik zet mijzelf bij bewust bekwaam. Ik heb continu mijzelf moeten verbeteren en door mijn autisme had ik bij het begin veel meer prioriteit aan het reflecteren gegeven. Ik heb op allerlei verschillende aspecten gelet maar vooral op gedrag. Daarnaast bij stages heb ik vaak de feedback gekregen dat na een tussentijdse beoordeling dat ik grootte vooruitgang maak doordat alles in kaart is gebracht en dat ik hieraan actief mee bezig ben om mijzelf te verbeteren.

Herken jij één van bovengenoemde risico's van reflecteren? Ben er al eens een tegengekomen in een eerdere opleiding? Zo ja, schets de situatie en vertel hoe je met dat risico omging.

In het 3e jaar van mijn MBO-4 chemisch fysisch analist opleiding moesten wij elke week 2 meetrapporten maken als getuigenschrift om de praktijk in te mogen gaan. Ik stelde dit elke keer uit tot de laatste dag hierdoor kwam ik altijd in tijdsnood. Ik wou dit verbeteren maar ik had een overmaat van zelfkritiek hierdoor belemmerde ik mijzelf. Dit heb ik uiteindelijk doorbroken door alles op kaart te zetten en een betere planning aan te houden zodat ik niet in dit uitstel gedrag verviel. Maar niet zonder gemak ik kwam vaak vast te zitten door mijn eigen zelfkritiek.

Welke van de drie hierboven genoemde manieren van reflecteren komen in jouw opleiding aan bod?

Alle drie de manieren maar vooral de STARTT METHODE en in interactie met anderen. Wij moeten een zelfreflectie verslag schrijven met de ijsbergmethode in gedachten. Bij projecten wordt er gedacht aan feedback en je moet aantonen dat je aan het feedback hebt gewerkt en je reflecteert en niet alleen evalueert.

Welke van de drie hierboven genoemde instrumenten worden in jouw opleiding gebruikt?

Ze komen alle drie voor maar is vooral aandacht besteed aan de portfolio. Ik heb een checklist voor het maken van de portfolio waarin mijn bewijsstukken wordt opgeslagen en mijn reflecties op mijn belangrijkste ervaringen.

Conclusie: onderbouw in hoeverre beter leren reflecteren voor jou en jouw opleiding en/of werk belangrijk is.

Het beter reflecteren zorgt ervoor dat ik in staat ben mijzelf altijd te kunnen verbeteren zodat ik niet vast blijf zitten in hetzelfde gedrag. Daarnaast heb ik het gezien als een drijfveer voor mijn studie. Het helpt het doorlopen van mijn studie en helpt het mij in het groeien als persoon.