Loggføring og refleksjon

For at du skal kunne huske det du har gjort og lært, er det viktig at du fører logg. Det anbefales at du gjør dette etter endt arbeidsdag slik at du ikke glemmer ting du har gjort eller tenkt. Dette dokumentet har til hensikt å hjelpe deg å utvikle en logg som danner grunnlag for å reflektere over din egen læringsprosess og personlig utvikling. Formålet med en logg og refleksjonsnotat er å gi deg et godt grunnlag til å reflektere over tre hovedelementer. Disse er:

* Evnen til å lære og reflektere basert på erfaringer
* Kunnskap man har ervervet seg fra erfaringer
* Personlig utvikling

Du skal loggføre viktige hendelser, aktiviteter og refleksjoner knyttet til enkelt hendelser i løpet av arbeidshverdagen. Still deg spørsmål som hva som hendte, hvorfor hendte det, hvilke konsekvenser ga hendelsen eller aktiviteten, hva lærte jeg av dette og hvordan skal jeg bruke det jeg har lært?

Denne tabellen er kun til hjelp. Du kan fritt bygge den opp selv i et annet format.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Dato | Hva har jeg gjort og hvem har jeg møtt?  Legg vekt på viktige hendelser. | Hvorfor gjorde jeg det jeg gjorde?  Dette er en deskriptiv beskrivelse hva som skjedde. | Refleksjon over hva og hvorfor spørsmålet.  Beskriv tanker og følelser om hva som skjedde. Skapte det energi, ble det fremgang eller stagnasjon. | Hva har jeg lært?  Koble på teorier og modeller fra faget og få frem kunnskap om hva du har lært og nye innsikter til nytte for fremtidige erfaringer. | Hva er mine personlige mål for den neste uken eller perioden  Dette skal hjelpe deg til å se fremover og sette mål for fremtidige læringsaktiviteter |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |