

Naam: Murat Varen

Klas: 1PROE

---

## POP: opdracht reflecteren

Situatie 1 volgens cyclisch reflectiemodel van Kolb

### **Fase 1: concreet ervaren**

Wat was belangrijk in de situatie? Wat deed ik in de situatie? Wat voelde/ervaarde ik?

**Situatie:** Ik moest een schoolpresentatie geven.

**Hoe ging het:** Mijn presentatie verliep heel slordig.

**Wat voelde/ervaarde ik:** Ik was heel nerveus en had moeite met het behouden van een structuur. Mijn presentatie was belachelijk en ik begon me te schamen

### **Fase 2: waarnemen en overdenken (reflecteren)**

Welke competenties heb ik ingezet? Welke eigenschappen speelden in mijn nadeel of voordeel? Wat was mijn originele doel? Wat vind ik zelf belangrijk? Heb ik daarnaar gehandeld?

**Welke competenties heb ik ingezet:** Onderzoeksvaardigheden, Doorzettingsvermogen, communicatieve vaardigheden.

**Welke eigenschappen speelden in mijn nadeel of voordeel:** Nervositeit speelde in mijn nadeel, het heeft mijn vermogen om duidelijk te communiceren beïnvloed. Maar ik heb mijn doorzettingsvermogen in mijn voordeel gebruikt om mijn presentatie toch te kunnen geven.

**Wat was mijn originele doel:** Mijn doel was om de presentatie op een duidelijke en leuk manier over te brengen.

**Wat vind ik zelf belangrijk? Heb ik daarnaar gehandeld:** Ik vind het belangrijk om helder te communiceren. Tijdens mijn presentatie ging dat niet goed maar ik deed mijn best om door te zetten.

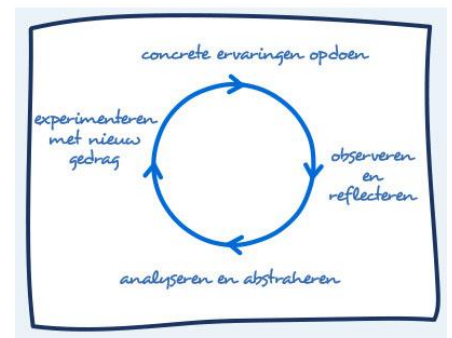
### **Fase 3: abstracte begripsvorming**

Welke competenties dien ik verder te ontwikkelen? Wat ga ik volgende keer anders doen? Wat wil ik verder bereiken?

**Welke competenties dien ik verder te ontwikkelen:** Presentatievaardigheden.

**Wat ga ik volgende keer anders doen:** Ik zal proberen mijn zenuwen beter onder controle te houden door middel van ademhalings oefeningen en vooral door meer te oefenen.

**Wat wil ik verder bereiken:** Ik zou graag mijn presentatievaardigheden willen verbeteren om duidelijke en leuke presentaties te geven.



**Fase 4: actief experimenteren → terug naar fase 1**

Wanneer kan ik actief experimenteren? Bij welke concrete gelegenheid?

Op school kan ik comfortabler worden in de omgang met mijn klasgenoten en leerkrachten, waardoor ik hopelijk minder nerveus zal zijn tijdens mijn presentaties. En ik kan altijd oefenen met klasgenoten en vrienden.

## Situatie 2 volgens STARR-methode

### **Situatie: Wat is de situatie?**

Wanneer speelde de situatie zich af? Wat speelde er? Wie waren erbij betrokken?

**Wanneer:** middelbaar

**Wat:** Er was een groepsproject waarvan ik mijn deel te laat had doorgestuurd.

**Wie:** groepsgenoten.



### **Taak: Wat was je taak?**

Wat was je rol? Wat wilde je bereiken? Wat werd er van je verwacht/Wat verwachtte je van jezelf in deze situatie?

Mijn doel was zoals iedereen, om mijn deel van het project af te ronden en in te dienen. Ik heb altijd al moeite gehad om alles goed te beheren, waardoor ik vaak op het nippertje mijn eigen project afrond. Maar aangezien dit een groepsproject was, legde ik mezelf extra druk om het perfect te doen. Toen ik het eindelijk tevreden was met mijn werk, was het al te laat.

### **Actie: Hoe heb je het aangepakt en waarom?**

Hoe pakte je het aan? Waarom heb je het zo aangepakt?

Ik had het niet meteen aangepakt. Nadat ik met mijn groepsgenoten had gesproken kreeg ik beetje een klik van ik wil niet andermans tijd verspillen. Dus nu probeer ik meestal als eerste mijn deel door te sturen.

### **Resultaat: Heeft het gewerkt en waarom?**

Heeft het gewerkt? Waarom wel/waarom niet?

Ik zou zeggen ja. Zulke situaties kom ik niet meer in voor.

### **Reflectie: Wat heb je ervan geleerd?**

Hoe vond je dat je het hebt gedaan? Was je tevreden met de resultaten? Wat is de essentie van wat je geleerd hebt? Wat zou je de volgende keer eventueel anders of beter doen? Kun je wat je hebt geleerd ook toepassen in andere situaties?

Ik had het niet goed behandeld. De essentie van wat ik geleerd heb is dat ik eigenlijk meer communicatief moet zijn tijdens stressvolle momenten. Als ik met mijn groepsgenoten had gesproken zou dit niet zijn gebeurd.