

# POP - reflecteren

## Ervaring 1

De laattijdige aankondiging van de lessenroosters.

### De STARR-methode

#### **1. Situatie**

De aankondiging van de lessenroosters gebeurde (zoals elk jaar opnieuw weer) in de laatste week voor de start van het nieuwe academiejaar. Dit had grote betrokkenheid tot mijn gezin en de indeling van de agenda's.

#### **2. Taak**

Ik wilde zo snel mogelijk een invulling van de lessenrooster bemachtigen om de structuur en regeling binnen de agenda's van mijn gezin te kunnen bepalen. Ik zou dit allemaal vrij laattijdig moeten invullen d.m.v. een goede communicatie tussen mijn echtgenote en mezelf. De verwachtingen van de aankondiging werden ingelost en zoals elk jaar opnieuw werd dit weer vrij laat meegedeeld.

#### **3. Actie**

Ik heb midden augustus herhaaldelijke mails gestuurd naar de coördinatie van de opleiding en mijn trajectbegeleider om hopelijk toch sneller een inzicht te verkrijgen tot de lessenrooster. De reden hiervoor is omdat het niet evident is om een agenda laattijdig in te vullen aangezien deze vrij druk is na de zomervakantie en alle starten van de schooljaren en hobby's.

#### **4. Resultaat**

De lessenrooster vroeger verkrijgen was duidelijk geen optie maar ongeveer te weten komen wanneer deze zal aangekondigd worden, is wel gelukt.

#### **5. Reflectie**

Ik heb denk ik alles gedaan wat ik kon om toch de lessenrooster wat vroeger te verkrijgen maar jammer genoeg leidde dit tot weinig resultaat. De mails hebben me wel geholpen om te weten te komen wanneer ze worden aangekondigd dus dat zal ik volgend academiejaar ook opnieuw doen. Het lijkt me dan ook essentieel om geduldig af te wachten tot deze bekend worden gemaakt en met mijn gezin hier op te anticiperen. Geduld en begrip zijn in deze ervaring de key en ik zal me proberen volgend jaar wat flexibeler op te stellen. Ik kan eventueel nu al de lessenrooster van de vakken die ik volgend jaar zal opnemen eens bekijken wanneer deze plaats vinden en hopen dat deze uren ongeveer hetzelfde zijn als dit jaar. Ik kan dit ook nogmaals aankondigen op de studentencommissie maar ik betwijfel of dat resultaat zal opleveren. Geduld, begrip en flexibiliteit zijn een meerwaarde binnen elk profiel op de arbeidsmarkt dus hier is een wijze les geleerd.

## Ervaring 2

De lange wachtrijen tijdens de middagpauze aan de cafetaria en broodjesbar.

### UI-model van Korthagen

#### **1. Omgeving**

Tijdens de middagpauzes waren de wachtrijen aan de catering en de broodjesbar immens. Er stonden wachtrijen tot buiten wat leidde tot opstopping aan de ingangen, frustratie, honger en ongeduldigheid bij velen.

#### **2. Gedrag**

Ik ben ten alle tijden rustig gebleven en heb me niet laten beïnvloeden door de frustraties van anderen. Na verloop van tijd heb ik mijn kans gewaagd om voor te kruipen aangezien ik enkel soep wou en er velen stonden aan te schuiven voor een hoofdschotel.

#### **3. Competenties**

Alternatieven voorzien (broodjesbar bekijken of de drukte checken bij de pizza's), rustig blijven, inzicht creëren, niet laten beïnvloeden.

#### **4. Overtuigingen**

Ik geloof dat ik volgende keer alternatieven kan voorzien voor mijn middagmaal (een broodje bestellen tijdens de eerste pauze, eten van thuis uit meebrengen of takeaway). Ik geloof ook dat de PXL dit beter kan regelen. Ik geloof dat ik hierin elke keer mijn kalmte zal kunnen blijven bewaren en meer inzicht zal krijgen om s'middags deftig te kunnen eten.

#### **5. Identiteit**

Ik zie mezelf telkens beter anticiperen op deze issue. Deze competenties komen me ook ten goede op werkvlak. Denk maar aan probleemoplossend denken, inzicht creëren en geduldigheid en flexibiliteit.

#### **6. Betrokkenheid**

Een degelijke middagmaaltijd lijkt me voor iedereen belangrijk. Aangezien ik deel uitmaak van de PXL-community voel ik me betrokken bij de gezondheid en welzijn van mijn collega's. Naar mezelf toe weet ik dat ik zonder degelijke middagmaaltijd in de namiddag minder goed zal presteren en dat mijn energiepeil snel zal zakken.