POP-Reflecteren

# Spiraalmodel van Korthagen

**Omgeving:** Atelier van Juweelontwerp en edelsmeedkunst

**Gedrag:** gestresseerd, frustraties, chaos

**Competities**: prestatiedruk

**Overtuigingen**: doorzetten (niet opgeven)

**Identiteit**: respectvol zijn ten opzichte van docenten, rust zoeken in de chaos

**Betrokkenheid**: ervaring opdoen, creatiever zijn

In mijn 1ste jaar tijdens de richting Juweelontwerp en edelsmeedkunst heb ik ongelofelijk veel stress, frustraties en chaos ervaren. Dit ervaarde ik door de vele chaos die ontstond in het atelier terwijl we aan het werk waren. Hierdoor had ik heel erg veel last van prestatiedruk waardoor er nog meer stress en frustraties ontstaan zijn. Ik ervaarde dit doordat de docenten niet meer altijd even vriendelijk waren en veel te snel op hun tenen getrapt waren. Voor mij was het dan wel heel erg belangrijk om alsnog respectvol te blijven ten opzichte van de docenten om alsnog rust te creëren in mijn hoofd. Maar al bij al vind ik mezelf toch een doorzetter want opgeven staat niet in mijn woordenboek, daarom dat ik deze richting gestart ben om zo veel mogelijk ervaringen op te doen.

# STARR-Methode

**Situatie**: inschrijving niet in orde

**Taak**: inschrijving in orde maken

**Actie**: veel te veel rond mailen en rond bellen

**Resultaat**: dat ik gerust naar school kan gaan

**Reflectie**: leren omgaan in een stress situatie

Ik wilde me herinschrijven in een nieuwe richting aan Hogeschool PXL. Deze herinschrijving verliep niet volgens plan… Ik heb nog nooit in mijn hele leven zo veel rond gemaild en gebeld als toen. In deze situatie voelde ik me heel erg gefrustreerd en ik ontwikkelde ook te stress, hierdoor kon ik niet gerust naar school gaan aangezien ik het gevoel had dat ik niet welkom was daarom voelde het illegaal om nieuwe vrienden te maken en met naar de les gaan. Het bleef maar duren, mijn geduld raakte op… We waren ondertussen week 2 van het nieuwe academiejaar en mijn inschrijving was nog steeds niet in orde. Ik heb uit deze situatie geleerd om mijn kalmte te beheersen.