

## Zelfreflectie

Reflecteren is een belangrijke competentie. Het draait hierbij om het terugkijken op eigen ervaringen om daarvan te kunnen leren. Zelfreflecteren betekent dat je jezelf een spiegel voorhoudt om zo stil te staan bij hoe je bijvoorbeeld werkt, welke keuzes je daarbinnen maakt, welke vaardigheden je inzet en hoe dat voelt.

### Jijzelf als middelpunt

Het draait bij reflectie altijd om *jou*. Bij reflecteren onderzoek je je *manier van handelen*, maar ook hoe je *reageert* op een bepaalde situatie en hoe dat voelt. Dat laatste, je *gevoel*, is een thema waarbij je uitgebreid stil moet staan in je manier van reflecteren. Vaak reageren we uit een eerste impuls op een situatie. Dat betekent dat je niet eerst nadenkt voor je iets doet, maar handelt op basis van je eigen emoties. Ook kan het zijn dat je werkt vanuit vooringenomen standpunten of overtuigingen zonder dat je dit zelf in de gaten hebt.

*Door te reflecteren:*

- Vergroot je je **zelfkennis**.
- Ben je je **bewust van de emoties** die in bepaalde situaties bij jou een rol spelen.
- Krijg je **inzicht** in hoe je daarnaar handelt.

Het gaat er bij reflecteren dus om steeds *terug te kijken op, en jezelf vragen te stellen* over hoe jij aan het werk bent en wat daar de achtergronden van zijn.

Het gaat er dan niet zozeer om of je het werk goed of juist niet goed hebt gedaan. Dat is *evalueren*.

Het is juist belangrijk het beoordelen (evalueren) van je eigen handelen uit te stellen. Dit geeft ruimte voor zelfonderzoek, waardoor je meer leert over je eigen handelen.

*Bij reflecteren:*

- Omschrijf je de **situatie en omgeving**.
- Onderzoek je je **gedrag**.
- Stel je vragen over je **eigen vaardigheden**.
- Achterhaal je je **motivatie of overtuigingen**.
- Sta je stil bij je **identiteit**.
- Is er oog voor je **dieperliggende drijfveren**.

Bij evalueren gaat het dus veel meer om het beoordelen van je voorgenomen werkplan. Iemand die evalueert vergelijkt de verwachting die hij van te voren had met de feitelijke gang van zaken.

*Bij evalueren:*

- Beoordeel je de **resultaten** van je acties.
- Kijk je welke eventuele **storende factoren** een rol hebben gespeeld.
- Trek je **conclusies** voor de werkwijze in soortgelijke situaties.

Na reflectie kan evaluatie plaatsvinden. Dan kun je conclusies trekken en doelen (SMART) stellen voor een volgende keer.

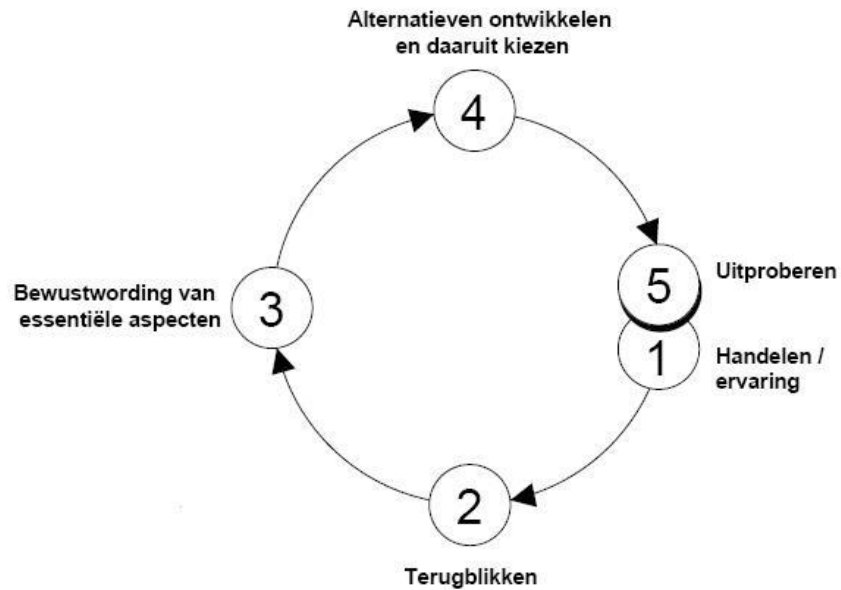
## Opdracht

Je schrijft één zelfreflectie tijdens de basisstage, één zelfreflectie tijdens de basisstage i.c.m. de verdiepingsstage en één zelfreflectie tijdens de keuzestage waarbij je je richt op jouw:

- professionele gedrag
- leerproces
- opgedane ervaringen tijdens de stage

Hierin wordt de feedback van (apothek)team, voortkomend uit opdrachten en beoordelingsgesprekken verwerkt. Na de zelfreflectie kijkt de stagiair vooruit en formuleert (ten minste) drie aandachtspunten/leerdoelen (SMART) voor de volgende stage of vervolgopleiding. Voor de zelfreflectie kan de stagiair gebruik maken van de *reflectiecircl van Korthagen* (zie volgende pagina).

## Het gebruik van de reflectiecirkel van Korthagen



Bron: Korthagen & Vasalos, 2002

**Fase 1:** beschrijf de ervaring/situatie waarop je de zelfreflectie zal toepassen.

- Wat was de concrete situatie?
- Wat was mijn taak binnen deze situatie?
- Welke concrete acties heb ik in deze situatie ondernomen?
- Wat was het resultaat van deze acties?

**Fase 2:** terugblikken: wat gebeurde er concreet?

- Wat zag ik?
- Wat deed ik?
- Wat dacht ik?
- Wat voelde ik?

**Fase 3:** bewustwording van essentiële aspecten

- Wat betekent dat nu voor mij?
- Wat is het probleem (of de positieve ontdekking)?
- Wat heeft dat allemaal veroorzaakt? Waar heeft het mee te maken?

**Fase 4:** alternatieven

- Welke alternatieven zie ik (oplossingen of manieren om gebruik te maken van mijn ontdekking)?
- Welke voor- en nadelen hebben die?
- Wat neem ik me nu voor, voor de volgende keer?

**Fase 5:** uitproberen

- Wat wil ik bereiken?
- Waar wil ik op letten?
- Wat wil ik uitproberen?