

1. Zelfreflectie

Zelfreflectie: wat is dat?

- Nieuwe trend in het onderwijs en op de werkvloer
- Vele verschillende verklaringen voor zelfreflectie:
 - Naar jezelf kijken
 - Jezelf feedback geven
 - Evalueren of je het goed doet
 - Komen we niet verder mee
- Definitie volgens Vandaele:
 - Terugkaatsing
 - Beschouwing, overdenking, overweging
 - Observatie maken van jezelf
- Nood aan zekere afstand
 - Vraagt een neutrale en objectieve houding
 - Los maken van de situatie
 - Ruimte geven voor gevoelens, gedachten, ervaringen
 - Zo mogelijk om deze te doorleven en te onderzoeken
 - Niets altijd even gemakkelijk
 - Zo leer je wie je bent, waarom je handelt en wat je drijft.
- Definitie volgens **Korthagen**:
 - Herstructureren van ervaringen en kennis
 - opnieuw ordenen van je ervaringen
 - analyseren van eigen gedrag
 - bewust proces
- **Proces van zelfreflectie**

Eigen ervaring

Bewust zijn en aandacht hebben voor de situatie

Analyse van de achtergronden van het

Deze definitie zelfreflectie op

• geeft ruimte om verschillende niveaus te bekijken:

- Morele thema's
- Waarden en normen
- Vriendschap
- Je handelen
- Wat je drijft
- Kleine gebeurtenissen
- **Kern van zelfreflectie bij hulpverlening:** relatie met en ondersteuning van de cliënt
 - nood aan nadenken wat het effect van jouw handelen is op anderen mensen.
 - Wanneer je na dit handelen kijkt is het onderzoeken van de achtergronden/ motieven essentieel

Zelfreflectie is een bewust en intern proces waarbij de persoon zelfstandig zijn ervaringen interpreteert, op basis van een onderzoek naar zijn handelen.

- Geen vanzelfsprekend of eenvoudig proces
- Draagt bij tot de kwaliteit van de hulpverlening

Zelfreflectie: niet gelijk aan evalueren

- Vaak gebruikt als tool om een evaluatie voor te bereiden
- Overdenken en beoordelen van het handelen is toch wezenlijk anders
- Bij het geven van een waarde oordeel stopt het reflecteren
- Evalueren:
 - Vergelijken met verwachtingen die je had m.b.t de feitelijke gang van zaken
 - Beoordelen van het eindproduct
- Reflecteren:

- o Onderzoeken van de handelingswijze, de planning en de uitvoering
- o Vraagt een diepgaande analyse van jezelf

De meerwaarde van zelfreflectie

- **Doel** zelfreflectie:
 - o Vergroten van begrip en inzicht
 - In eigen handelen
 - In achtergrond van dor handelen
 - o Aanpassen van gedrag
- Wanneer je bewust voor zelfreflectie kiest, kun je zelfstandig en op elk gewenst moment reflecteren op je eigen handelen.
- Inzichten krijgen in je sterke en zwakke kanten, je waarden en normen, ja drijfveren,
- Zo leer je jezelf accepteren.

Zelfreflectie: een illusie

- Vanuit de **sociale psychologie** is het bekend dat ieder mens een zelfbeeld vormt:
 - o Om je gevoelens, gedachten en gedrag te reguleren
 - o Om je te kunnen aanpassen aan anderen, aan je sociale omgeving
- Mensen leiden vaak hun persoonlijke eigenschappen (zelfbeeld):
 - o Door observeren van eigen gedrag
 - o MAAR: het waarnemen van het eigen gedrag of persoonlijke eigenschappen gebeurt echter in verschillende situaties. Ieder mens heeft diverse rollen en kan zich hierdoor anders gedragen in verschillende sociale situaties.
 - Niet afgaan op één moment opname
- Gevaar!!: **selectieve aandacht**:
 - o Bij het opmaken van je zelfbeeld
 - o Bij het veranderen van je zelfbeeld
- Je moet je bewust zijn van het feit dat je onbewust selectieve aandacht vertoont.
- Je moet jezelf prberen te dwingen ook naar de andere kant te kijken.
- Nood aan een actieve leerhouding
- Nood aan bewustwording.

2. Zelfreflectie, een leerhouding

Leren

- Leren definitie:
 - o Is een proces met min of meer duurzame resultaten
 - o Waardoor nieuwe gedragspotenties ontstaan
 - o Of reeds aanwezige zich wijzigen.
- Soorten leren:
 - o **Kennisleren**: gaat om het opnemen van informatie en het leggen van verbanden voorbeeld: via een boek.
 - o **Vaardigheidsleren**: gaat om het verbeteren van acties
 - o **Houdingsleren**: gaat om het inzicht in eigen gedrag, normen en waarden worden ontwikkeld, de omgang met anderen worden onderzocht. Voorbeeld: zelfreflectie
- Veel mensen gaan pas met het houdingleren aan de slag als zij problemen ervaren in hun persoonlijk functioneren. → niet enkel als er problemen zijn, wel om ze te voorkomen.
- Wanneer je in staat bent tot zelfreflectie, kun je snel en bewust leerprocessen inzetten. Dit voorkomt dat problemen hoog oplopen.

Je eigen leerstijl

- Mensen verschillen van elkaar en iedereen leert daarom op zijn eigen manier:
 - o Abstract kader om toe te passen
 - o Voorbeeld krijgen en dit dan nadoen
 - o Stap voor stap iets eigen maken
- Verschillende soorten indelingen over leren:
 - o **Problem sloving proces van Kolb**: proces verloop volgens 4 fases:
 - **Fase 1: concreet ervaren (feeling)**:
 - **Fase 2: observeren en overdenken (watching)**: tijdens en na deze ervaring observeren en reflecteert de betrokkene.
 - **Fase 3: begripsvorming**: in deze fase gaat het om het denken over

- **Fase 4: experimenteren**

Fase 1: concreet ervaren

Fase 4: actief experimenteren

Fase 2: waarnemen en overdenken

Fase 3: abstract begripsvorming (reflectie)

- Startpunt 1 is niet het startpunt voor leren voor iedereen
- Kolb gaat ervan uit dat mensen geneigd zijn vooral die leesfase te ontwikkelen waar ze toch al sterk in zijn. Op basis hiervan onderscheidt hij 4 leerstijlen:
 - o **Doener, accommoderen:** leert door dingen te doen, nieuwe ervaringen en al doende problemen op te lossen
 - Accommoderen= aanpassen
 - Kan zich snel aanpassen aan nieuwe situaties
 - Neemt initiatieven
 - Maakt gebruik van ervaringsleren
 - De doener leert door het opdoen van ervaringen en het uitproberen van strategieën
 - o **Bezinner, divergeren:** leert door na te denken over acties, er is sprake van eerst denken dan doen
 - Divergeren= het verzamelen van ideeën en het bedenken van alternatieven
 - Hij bekijkt een situatie of probleem eerst van alle kanten, bedenkt verschillende oplossingen voordat hij een beslissing neemt en in actie komt.
 - Doet graag aan zelfreflectie
 - o **Denker, assimileren:** leert door de verbanden te leggen met theoretische concepten, vragen stellen, de logica achterhalen is belangrijk
 - Assimileren= aanpassen of gelijk maken
 - Een situatie eerst goed observeren en daar een logische verklaring voor zoeken
 - Werkwijze waarbij je nieuwe of uiteenlopende info aanpast aan een overkoepelende theoretisch kader
 - Hij leert door waarnemen en het verwerken en analyseren van de nieuwe info die hij daardoor opdoet
 - o **Beslisser, convergeren:** leert door dingen te oefenen over begeleiding, praktische zaken zijn belangrijk.
 - convergeren= één punt samenbrengen
 - de theorie en praktijk samenbrengen en daar een haalbare oplossing uit zoeken
 - probleemoplossend leerstijl
 - hij onderzoekt de situatie of het probleem en kiest op basis van het verkregen inzicht een goede oplossing
- bezinner: is van nature uit iemand die veel reflecteert. De andere leerstijlen zullen hier minder gebruik van maken.
- De 4 leerstijlen bewust combineren, verbetert de kwaliteit van je leerproces
- TIP: bewust leren divergeren om jezelf te kunnen evalueren

3. Bewustzijn als de basis voor zelfreflectie

Bewustzijn

- Bewustzijn is een directe voorwaarde voor reflectie:
 - o Selectief bewustzijn → cognitieve psychologie
 - o Niet werken op automatische piloot → dan wordt reflectie moeilijk
- Het bewustzijn kent binnen deze wetenschap 3 betekenissen:

- o Datgene wat ervaren wordt het centrum van alle ervaringen. Denk hierbij aan ruiken, proeven, zien en horen
- o Het totaal van iemands ervaringen, alle gevoelens, gedachten, kennis en verlangens vormen samen het bewustzijn
- o Een complexe manier van informatieverwerking die vergaat dan herkenning. Het bewustzijn zorgt voor een selectie met welke betekenissen iets wordt gedaan.

Aandacht

- Aandacht kan gezien worden als een onderdeel van het bewustzijn:
 - o Gericht aan iets denken
 - o Selectieve omgaan met concentratie en informatie
 - o Het selecteren van de prikkels is aandacht
- Bij crisissituaties kunnen we niet automatisch handelen. We ervaren de nieuwe situatie als nieuw, als spannend en zijn ons zeer bewust van ons handelen.
 - o Voorbeeld: eerste kus, eerst keer auto rijden
- Het richten van aandacht zorgt voor bewustwording. Het voorkomt dat je onbewust, ondoordacht handelt en fouten maakt.--> weet hoe je op bepaalde momenten gehandeld hebt, wat je dacht, voelde.
- **Bewustwordingsproces als basis voor ontwikkeling**

Fase 1: onbewust + onbekwaam

Fase 3: onbewust+ bekwaam

Fase 2: bewust + onbekwaam

- o Eerste fase vindt plaats in situaties waar je iets niet beheerst of niet weet
- o Fase 2: zodra je hier die onbekwaamheid (
- o Fase 3: in deze fase
- o Fase 4: de kennis en vaardigheden maak je je na verloop van tijd zo eigen dat je hier niet meer bij stilstaat

Fase 3: bewust + bekwaam

aandacht voor krijgt, wordt je je bewust van in deze fase vindt zelfreflectie plaats) hebben we geleerd hoe we moeten

handelen. We zijn in de desbetreffende situaties bekwaam. We zijn ons echter nog heel bewust van onze verworven kennis en vaardigheid.(binnen deze fase zullen we vaak moeten evalueren)

Waarnemen zonder oordeel

- o Bewustzijn een complexe vorm van informatieverwerking en betekenisverlening is
- o Met bewustzijn en aandacht je werk doen betekend dat je open staat:
 - o Voor je omgeving
 - o Je handelen
 - o Invloed op andere
 - o M.a.w. je bent al doende bezig met het waarnemen
- o Het is hierbij belangrijk om ook daadwerkelijk waar te nemen en niet te oordelen. (zonder daar direct je conclusies aan te verbinden)
- o Tijdens waarnemen ook oordelen, zorgt voor minder tijd voor het waarnemen:
 - o Minder info
 - o Selectieve aandacht

4. Aan de slag met zelfreflectie

Een kader voor zelfreflectie

- Starten met analyse van de achtergronden van je eigen gedrag en handelen.
- Het zelfreflectiemodel → volgens de theorie van Kolb
- Het bewust stilstaan bij het eigen handelen en overdenken van je gedrag is een vorm van reflecteren.
- Blinde vlekken kunnen ervoor zorgen dat je bepaalde dimensies in je gedrag overslaat
- Zelfreflectie kan in het gedrag komen doordat mensen in het algemeen gebruikmaken van selectieve waarneming om zo een stabiel en harmonieus zelfbeeld te behouden.
- Het werken met een reflectiemodel biedt de mogelijkheid om op methodische wijze te reflecteren.

Het persoonlijkheidsmodel als kader

- Zelfreflectie → verschillende lagen binnen je persoonlijkheid te onderzoeken

- Eigen persoonlijkheid staat daarom ook centraal bij zelfreflectie
- **Model van Batson:** zes verschillende lagen binnen de persoonlijkheid die je kan onderzoeken met zelfreflectie.
 - o omgeving:
 - laagste niveau in de hiërarchie van het gedrag
 - kernvragen: waar reageer ik op, wanneer en met wie
 - o gedrag zelf:
 - de waarneembare acties en reacties die iemand zijn of haar omgeving vertoont
 - kernvragen: wat doe ik? Hoe handel ik? Wat is mijn observeerbaar gedrag
 - o vermogens/ bekwaamheden:
 - inzichten, capaciteiten, vaardigheden en denkstrategieën waarover iemand beschikt
 - kernvragen: hoe pak ik het aan? Wat kan ik?
 - o Overtuigingen:
 - Generalisaties, criteria, normen en verwachtingen
 - Kernvragen: waarom doe ik het? Wat vind ik belangrijk? Waar gaat het mij om?
 - o Identiteit:
 - De missie die je in het leven hebt, het zelfbeeld en de bijhorende gevoelens van eigenwaarde
 - Kernvragen: wie ben ik? Wat voor iemand ben ik? Wat is mijn levensdoel?
 - o Betrokkenheid:
 - De intuïties omtrent het grotere geheel waarvan men deel uitmaakt en ook de roeping en de bezieling die dat grotere geheel verschaft.
 - Kernvragen: bij welk groter geheel voel ik mij betrokken? Van waaruit handel ik? Wat motiveert mij? Waar haal ik mijn inspiratie vandaan?
- Beïnvloeding komt langs 2 kanten:
 - o Van binnenuit
 - o Van de omgeving naar binnen
 - Belangrijk om niet alleen naar de bovenste lagen van de cirkel te kijken!!
 - Dieper graven dan alleen op de oppervlakte

Vragen als middel

- Kader = persoonlijkheidsmodel
- Middel = jezelf vragen stellen over alle delen van de cirkel
 - o Nadeel: nogal lang → !! zeker belangrijk
 - o Gebruik maken van ABC- model.
- Lagen van de persoonlijkheid (kernvragen)
 - o Omgeving: waar reageer ik op, wanneer en met wie
 - o Gedrag: wat doe ik, hoe handel ik
 - o Bekwaamheden: wat kan ik, hoe pak ik het aan
 - o Overtuigingen: waarom doe ik het, wat vindt ik belangrijk
 - o Identiteit: wie ben ik, wat is mijn levensdoel
 - o Betrokkenheid: van waaruit handel ik
- ABC- methode:
 - o Gebeurtenis: feitelijke omschrijving
 - o Gedachten: welke gedachten leverde de gebeurtenis op?
 - o Gevoelens: welke gevoelens leverde de gebeurtenis op?
 - o Gedrag: hoe heb ik gereageerd?
 - o Gewenst gedrag: hoe zou ik anders/ beter kunnen reageren?

Voorbeelden zie cursus ☺

Zelfreflectie, een cyclisch proces (de reflectiecirkel van Korthagen)

- Zelfreflectie vindt plaats door jezelf vragen te stellen aan de hand van een concrete praktijksituatie.
 - o Met één afgebakende situatie aan de slag te gaan
 - Doel: onderzoeken achtergronden van ons handelen
- **Het spiraalmodel van reflectie (Korthagen)**
 - o Wanneer ja alle stappen van het model het doornemen en op basis hiervan opnieuw gaat handelen.
 - Geleerd uit vorige ervaringen en ontstaat de verdieping.
 - o Fases die Korthagen benoemt is een parallel te vinden met het leermodel van Kolb

- o Bestaat uit 4 fasen
 - *Fase 1: handelen/ ervaring*
 - *Fase 2: terugblikken*
 - *Fase 3: bewustwording van essentiële aspecten*
 - *Fase 4: alternatieven ontwikkelen en daaruit kiezen*