**REFLECTEREN OP JOUW PROCES GEKOPPELD AAN DE LWP: WIO**

**Opdracht: Je maakt een reflectieverslag van zeker 3 A4tjes over jouw aandeel in je organisatie.**

Reflecteren 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**.

Bij reflecteren ga je meer de diepte in. Zie het als een ijsberg in het water. Het topje dat er bovenuit steekt, is zichtbaar. Als je het over het topje van de ijsberg hebt, ben je aan het evalueren; je kijkt naar datgene wat direct zichtbaar is. Bij reflecteren duik je onder de waterlijn; je kijkt naar datgene wat niet direct zichtbaar is. Je stelt jezelf vragen als; hoe komt het dat ik reageer zoals ik doe? Waarom handel ik zo? Wat deed het met mij? Waar komt het vandaan?

**De diepte in**

Hoe doe je dat; de diepte in? De meeste mensen vinden het moeilijk om te kijken naar achterliggende oorzaken van het handelen. Het is een gegeven dat het gedrag dat je vertoont, een reden heeft. Dit kan te maken hebben met je normen en waarden, met je emoties en gevoelens, gedachten, et cetera. Om inzicht te krijgen in je gedrag en om te kunnen werken aan dingen is het juist belangrijk om de diepte in te gaan.

Op de training heb je ‘de bijbel van het klooster’ gekregen. Dit feedback schriftje moet je goed bewaren. Als het goed is staat hier verschillende punten in.

**Opdracht 1:**

**Beschrijf de punten waar jij feedback hebt gekregen bij opdracht 2 van de WIO training. Beschrijf wat jij hiervan vindt en hoe je daar op hebt gereageerd.**

**Opdracht: 2**

* Schrijf alle punten (uit het kladblokje) over en zet bij elk punt wat jij hiervan vindt dat dit over jou wordt gezegd. Vervolgens beschrijf je wat je hiermee gaat doen.
* Aan begin heb je een leerdoel beschreven geef aan in het volgende schema hoe je hieraan hebt gewerkt aan de hand van een voorbeeld. Beschrijf één situatie waarin je laat zien dat je ontwikkeling hebt meegemaakt. Gebruik voor je beschrijvingen de zes categorieën van de STARR(T) – methode. Hieronder wordt uitgelegd wat de bedoeling is van elk onderdeel.

 Actie

 Situatie

Reflectie

 Taak

Resultaat

STARR

**STARR(T) = Situatie, Taak, Actie, Resultaat, Reflectie, Transfer.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| S | Situatie | Beschrijf een bepaalde situatie waarin je duidelijk beschrijft dat je aan je leerdoel hebt gewerkt. |
| T | Taak | Beschrijf welke taak of rol je hierbij had. |
| A | Actie | Beschrijf welke actie je ondernam. Beschrijf dit in concrete gedragingen. |
| R | Resultaat | Beschrijf wat het resultaat was. |
| R | Reflectie | Beschrijf hoe je hierop terugkijkt?  |
| (T) | Transfer | Stel je voor … (een andere situatie), wat zou je dan doen? In hoeverre zie je jezelf dit doen in een situatie waarin …? |

**Tips**

* Hoe concreter, hoe beter.
* Focus op concreet gedrag. Wat deed je dan precies …? Wat had de docent kunnen waarnemen als deze er bij was geweest?
* Focus op recent verleden. Wanneer heb je voor het laatst …?

**Beschrijving van gebeurtenis/situatie 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| S | Situatie |  |
| T | Taak |  |
| A | Actie |  |
| R | Resultaat |  |
| R | Reflectie |  |
| T | Transfer |  |

**Opdracht 3:**

**Geef antwoord op de volgende vragen.**

* Waar draaide het om in de LWP: WIO
* Wat was jouw rol in je organisatie?
* Wat voelde je als je weer naar de bijeenkomst WIO ging?
* Welk aspecten vond je moeilijk /lastig als terug kijkt afgelopen 2 periode WIO?
* Heb je vaker dit soort situaties meegemaakt en hoe zou dat kunnen komen?
* Herken je deze situatie ook in andere situaties?
* Waar komt je handelen vandaan? Of waarom doe je dit?
* Wat neem je jezelf voor wanneer je weer in een dergelijke situatie terechtkomt?
* Hoe wil je het gaan aanpakken?
* Wat heb je geleerd van WIO?
* Welke doel neem je mee de komende periodes en wie heb je daarbij nodig om je doel te bereiken?
* Wat laat je achter je, waar je niet meer aan wilt denken als je aan WIO denkt. (een houding, gedachten of gedrag)

Wat geef je ons mee?

* + Welke 3 tips geef je de docenten mee als je terug kijkt naar de wio bijeenkomsten en de wio training.
	+ Welke 3 tops geef je docenten mee als je terug kijkt naar de wio bijeenkomsten en de wio training.

***Lever dit verslag in bij Gert of Gerdinand op de vrijdagen vanaf 12:45 op het lesplein. Je krijgt dan meteen je certificaat. Je print deze opdracht uit met naam en klas en coach.***

Succes!!