



Krachtgerichte reflectie

Algemeen

Deze opdracht is gebaseerd op basis van de principes van krachtgericht coachen (Korthagen & Nuijten, 2020) en dient diepgaande reflectie te stimuleren. Belangrijk voor zo'n diepgaande reflectie is dat je inzicht krijgt in je kernkwaliteiten en durft te kijken naar onderliggende opvattingen, drijfveren, idealen en je identiteit (Korthagen, 2018). Wat ligt er ten grondslag aan je handelen? Welke patronen worden er zichtbaar? Hoe kun je vanuit je kernkwaliteiten patronen doorbreken? Op de website van Passie voor Leren kun je meerdere instrumenten vinden die je inzicht geven in je kernkwaliteiten. Daarnaast zou je ook je schoolopleider kunnen raadplegen. Meer informatie over reflecteren kun je vinden in het artikel van Korthagen (2018) – [Een softe benadering van reflectie helpt niet](#).

Aanpak

Op de volgende pagina's vind je het reflectieformat. Het idee is dat je schriftelijk reflecteert. De schrijfblokken zijn niet leidend voor de hoeveelheid tekst. Het is mogelijk om deze stappen te doorlopen in een reflectiegesprek. Verder kun je ook naar aanleiding van je schriftelijke reflectie het gesprek met je werkplekbegeleider aangaan.



Stap 1. Handelen/Ervaring

Beschrijf hier concreet (objectief) wat er gebeurd is. Belangrijk dat je je focust op één moment of je persoonlijke leerdoel (niet een gehele les). Je blikt terug op de ervaring vanuit verschillende perspectieven en aspecten (intenties, gevoel, gedachten en acties). Wat wilde, voelde, dacht en deed ik? Wat wilde, voelde, dachten en deden de leerlingen? Eventueel kun je ook andere actoren betrekken (collega's, medestudenten etc.).

<u>Context</u>	
<u>Wat deed jij?</u>	<u>Wat zag je dat de ander(en) deed/deden?</u>
<u>Wat dacht je?</u>	<u>Wat denk je dat de ander(en) dacht(en)?</u>
<u>Wat voelde je?</u>	<u>Wat denk je dat de ander(en) voelde(n)?</u>
<u>Wat wilde je?</u>	<u>Wat denk je dat de ander(en) wilde(n)?</u>



Stap 2. Ideaalbeeld van handelen

Beschrijf hier hoe je wilde dat de situatie gelopen was. Hoe zag je situatie er in de ideale wereld uit? Welke kernkwaliteiten van jou zou je inzetten? Hierbij kun je gebruik maken van wat denk je, wat voel je en wat wil je en welke kernkwaliteiten liggen daar onder?

In de ideale wereld was de situatie zo verlopen:

Dit sluit aan bij mijn kernkwaliteiten, omdat (noem er minimaal 2):



Stap 3. Belemmeringen

Waarom is het ideaalbeeld niet uitgekomen? Hoe komt het dat je niet gehandeld hebt vanuit je kernkwaliteiten? In dit gedeelte ga je kijken welke gedachte of andere belemmering opspeelde waardoor je niet vanuit je kwaliteiten handelde. Probeer te focussen op wat jij anders had kunnen doen en niet de ander. Hoe belemmerde je jezelf?

Waarom is de ideale situatie niet uitgekomen:

Wat belemmerde jou in het uiten van **jouw kernkwaliteiten** toen het niet lukte:

Wat deed je:

Wat dacht je:

Wat voelde je:

Wat wilde je:



Stap 4. Kernpotentieel

Hoe ga je je kernkwaliteiten wel inzetten om je ideaalbeeld uit te laten komen?

Welk spanningsveld zie je tussen je ideaalbeeld (i.c.m. je kernkwaliteiten) en je belemmering:

Welke 'keuze' heb je? In hoeverre kun je regie nemen op je belemmering:

Stap 5. Nieuwe aanpak uitproberen

Welke acties ga je naar aanleiding van deze reflecties ondernemen? Denk aan het bewust worden van belemmerende gedachtes, bestuderen van literatuur, andere methodieken inzetten, bevragen van leerlingen en/of begeleiders etc.

- ☐ Actie 1.
- ☐ Actie 2.
- ☐ Actie 3.
- ☐ Etc.