

4 Neem een Duik in de Ui

Reflecteren kan helpen om situaties dieper te doorgronden en om daardoor tot effectiever gedrag te komen in werksituaties. Bij reflectie kijk je naar het eigen gedrag en naar datgene wat dat gedrag veroorzaakt. Reflectie helpt bij het vergroten van zelfkennis waardoor je het eigen handelen kunt verbeteren. Reflectie helpt ons ook om meer zelfgestuurd te leren van onze ervaringen.



De lagen in de ui geven de verschillende reflectieniveaus weer. Hoe dieper de laag in de ui, des te dichter kom je bij eigen waarden, idealen, overtuigingen en je eigen kernkwaliteiten. Alle lagen van de ui moeten met elkaar in balans zijn om effectief te kunnen functioneren. Gedragsgerichte reflectie speelt zich af aan de buitenrand van de ui in de interactie met de omgeving. Dat gedrag is voor anderen zichtbaar. Om meer tot de kern van jezelf te komen, duik je steeds dieper in de ui; dit wordt betekenisgerichte reflectie genoemd.

Werkvorm:

Gebruik het ui model om individueel te reflecteren op de voortgang van het gezamenlijk werken in het team.

- Kies daarvoor uit iedere laag van de ui twee vragen en gebruik 15 min om hierop te reflecteren (zie de onderstaande vragenlijst)
- Bespreek één element uit je reflectie met je teamgenoten, mits de situatie in het team voldoende veilig is.
- Benoem voor jezelf wat deze reflectie jou heeft opgeleverd
- Benoem met het team wat deze reflectie het team heeft opgeleverd

Vragen

Omgeving

- Door welke omstandigheden word ik geprikkeld?
- Waar moet de omgeving aan voldoen, wil ik mij op mijn gemak voelen?
- Waar reageer ik op, wanneer en met wie?
- Wat kan mij boos maken?
- Waar raak ik gespannen van?
- Wat roept deze situatie bij mij op en waardoor wordt dit veroorzaakt?

Gedrag

- Wat doe ik?
- Welke acties heb ik ondernomen?
- Wanneer werk ik methodisch en wanneer vanuit mijn intuïtie?
- Wanneer werk ik routinematig?
- Op welke manier geef ik samenwerking vorm?
- Hoe is mijn gedrag te omschrijven?

Vaardigheden

- Wat kan ik?
- Hoe pak ik het aan?
- Welke van mijn sterke kanten komen naar voren?
- Welke vaardigheden heb ik ingezet?
- Welke methoden hanteer ik?
- Welke kennis heb ik ingezet?
- Welke gedachten roept deze situatie bij mij op?

Overtuigingen

- Waarom doe ik het?
- Wat vind ik belangrijk (in deze situatie)?
- Waar geloof ik in?
- Welke normen hanteer ik?
- Wat zijn mijn verwachtingen?
- Welke stokpaardjes hanteer ik?
- Hoe geef ik vorm aan de visie van de organisatie waar ik werk?
- Hoe zie ik mijn eigen rol(len) in deze casus?
- Welke belangen onderscheid ik?
- Welke emoties spelen voor mij een rol?
- Welke verantwoordelijkheden ervaar ik?
- Welke (conflicterende) waarden staan voor mij centraal?
- Welke overtuigingen heb ik?

Identiteit

- Wie ben ik?
- Wat is mijn levensdoel?
- Hoe zie ik mijn professionele rol?
- Hoe zou ik mijzelf als hulpverlener omschrijven?

- Welke rol neem ik aan?
- Op welke momenten in deze situatie ben ik mijzelf?
- Welke persoonlijke eigenschappen komen naar voren?
- Hoe wordt duidelijk wie ik ben?

Betrokkenheid

- Wat zijn mijn diepste waarden?
- Van waaruit handel ik?
- Wat is mijn ideaal of mijn missie?
- Wat is mijn roeping?
- Wat zijn voor mij de hoogste waarden in het leven?
- Wat wil ik bereiken?
- Wat motiveert mij?
- Hoe haal ik zingeving uit mijn werk?

Bron:

Reflectiesite. (z.d.). Geraadpleegd op 25 mei 2021 van <https://reflectiesite.nl/reflectiespel/#.YK1AD6gzbDc>