



Vragen voor verdieping in je reflectie

Binnen supervisie werken we met ervaringsleren. Ervaringsleren betekent het vermogen om systematisch te leren van je (werk)ervaringen. Volledig ervaringsleren bestaat uit vijf stappen of fasen.

Bekijk per stap welke vragen voor jou relevant zijn, en beantwoord deze vragen op je eigen manier. Schriftelijk reflecteren heeft veel voordelen, in vergelijking met alleen in gedachte reflecteren. Door je gedachten en gevoelens op papier te beschrijven, creëer je afstand. Piekeren wordt doorbroken. Bovendien kun je je reflecties teruglezen. Dat zorgt voor reflectie op je eigen reflectie. Deze metareflectie geeft verdieping en meer inzicht en grip op je eigen leer-en veranderproces.

1. Op zoek naar een betekenisvolle werkervaring:

- *Wat heeft mij vandaag geraakt (positief of negatief)?*
- *Op welk moment voelde ik mij (on)prettig?*
- *Hoe ben ik vandaag bezig geweest met mijn voornemen om...?*

Kies 1 moment uit.

2. Wanneer je een moment hebt gekozen om voor jezelf op te 'kauwen':

- * Wat maakte dat dit mij bezighoudt?
- * Waar ben ik door geraakt?
- * Waar doet het mij aan denken?

Wat heb ik waargenomen?

Wat dacht ik?

Wat voelde ik?

Wat wilde ik?

Hoe heb ik gehandeld (of juist niet gehandeld?)

Wat gebeurde er bij de ander/ de context?

Wat zag/ dacht/ voelde/ deed de ander (wel of niet) Waar werd hij/ zij door gedreven (denk je)?

Waar maak je dit uit op? Probeer hierin onderscheid te maken in wat je feitelijk waarneemt en wat jouw interpretatie is.

3. Welke essentie of inzicht haal je uit de bovenste stap?

Wat valt je op aan je eigen manier van kijken/ denken/voelen/handelen?

Als je kijkt naar jouw leerdoelen/ voornemens: wat is er dan te winnen?

Wat is je leerwens m.b.t. deze concrete situatie?

4. Welke alternatieven/ mogelijkheden zie je voor jezelf?

- Welke mogelijkheden zie je om met de situatie om te gaan?
- Welke afwegingen maak je hierin?
- Van wie zou je de kunst kunnen afkijken om iets 'anders'/ nieuws te doen/ denken/ voelen?
- Welke theorie/ model zou je kunnen helpen?

5. Uitproberen

- Wat is een eerste stap in de goede richting?
- Met welk concreet voornemen wil je aan de slag? Wanneer, waar, met wie, etc. ga je dit doen? Hoe concreter je dit kunt maken, hoe beter!
- Hoe groot schat je de kans dat je dit ook echt gaat doen op een schaal van 1- 10, waarbij 1 heel onwaarschijnlijk is en 10 heel waarschijnlijk?
- Bij een kans onder de 6: kijk of je je ambitie in je voornemen wat naar beneden bij kunt stellen.
Bij een kans van 8 of hoger, kijk of je de stap/ je ambitie wat kunt vergroten.
- Wie of wat kan je helpen bij dit voornemen?
- Tast af bij jezelf, bijvoorbeeld door te voelen in je lijf, hoe de voorgenomen actie aanvoelt. Krijg je er energie van? Voel je er spanning bij? Neem de tijd om je voornemen aan te passen, totdat het goed voelt.

Noteer je voornemen voor jezelf en noteer ook wanneer je terugkijkt op je voornemen. (bijvoorbeeld door de verschillende stappen nog eens door te lopen).