



## Vedenie reflektívneho denníku

Písanie reflektívneho denníka je výkonný nástroj na sebareflexiu a sebahodnotenie. Každý jednotlivec má iný spôsob vedenia reflektívneho denníka. Pri práci s ľuďmi s PTSD, dobrovoľníci a iní sociálni pomocníci pracujúci v neziskovom sektore sa často stretávajú s problémami. Písanie denníkových zápiskov je veľmi dôležitým nástrojom na monitorovanie a hodnotenie vlastných skúseností.

<b>Modul</b>	<b>Kapitoly</b>	<b>Veľkosť skupiny</b>	<b>Trvanie</b>
• Self care	• Supervízia	• Malá skupina	• 60 - 90 min

### Kľúčové slová

sebareflexia, sebapoznávanie

### Ciele

Tento nástroj sa dá použiť na popísanie individuálnej pracovnej angažovanosti, hodnotenie dôležitých udalostí v pracovnej rovine, reflexiu vlastných zvykov a správania a zvýšenie osobného rozvoja.

### Účastníci

Aktivita je vhodná pre samostatnú prácu, ALE môže sa použiť aj pri práci v malých skupinách (7-12 účastníkov) so skúseným lektorom.

### Popis

Každý jednotlivec má iný spôsob vedenia reflektívneho denníka. Existuje však niekoľko všeobecných bodov, ktoré by sa mali študenti o písaní naučiť. Písanie by malo:

- obsahovať záznam, ktorý je pre vás užitočný
- obsahovať kľúč, ktorý vám pomôže pri rozpomínaní sa na udalosť
- byť úprimné
- byť príjemné pre vás pri jeho výrobe

### Začíname:

- Vyhradte si čas na písanie
- Chvíľu nechajte voľne plynúť myšlienky a nápady
- Nestarajte sa o štýl a spôsob prezentácie
- Pamätajte, že cieľom je uľahčiť reflektovanie vašej praxe
- Nájdite ja dôkazy vašich myšlienok: aké konkrétne podklady mám pre to, čo som práve napísal?

## Začnite tým, že sa opýtate:

- Ako vidím svoju rolu ako profesionála (moje dôvody a zámery)?
- Prečo som sa stal profesionálom v tejto oblasti?
- Aký typ pracovníka si myslím, že som?
- V aké hodnoty verím?

Cvičenie je určené na individuálne písanie reflexného denníka, ktorý možno použiť na účely reflexie vlastnej profesie, produktivity práce, pohody na pracovisku a pri pravidelnom používaní môže byť veľmi silným nástrojom na kontrolu týchto oblastí. Je dôležité, aby sa cvičenie vykonávalo pravidelne a dôsledne.

Aktivitu ukončíme diskusiou a spätnou väzbou od účastníkov.

## Potrebné materiály

papier, pero

## Metodika

seba uvedomenie, internalizácia, reflexia

## Tipy pre lektora

Lektor môže byť veľmi nápomocný pre ľudí, ktorí sa rozhodli písať si reflexívny denník. Mal by poskytovať inštrukcie o správnom spôsobe písania, vysvetľovať, čo je reflexia, ako správne vyplňať formulár a podobne.

## Zdroj (APA)

Adaptované z: Maclean, S. (2010). *Social Work Pocket Guide to Reflective Practice*. Lichfield, WS: Kirwin Maclean Associates Ltd.

## Pracovné listy

Áno

## Vypracoval

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Nekomerčné použitie derivátov  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

## Vedenie reflektívneho denníku. Obnovené

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Tento projekt bol financovaný s podporou Európskej Komisie. Táto publikácia reprezentuje výlučne názor autorov a Komisia a ani národná agentúra nezodpovedajú za akékoľvek použitie informácií obsiahnutých v tejto publikácii.

<https://posttraumatic-integration.eu/>