



Vođenje reflektivnog dnevnika

Vođenje reflektivnog dnevnika moćan je alat za autorefleksiju i samoevaluaciju. Svaka osoba ima svoj način vođenja reflektivnog dnevnika. U radu s oboljelima od PTSP-a volonteri i drugi pomagači iz nevladinog sektora često doživljavaju stresove. Vođenje reflektivnih bilježaka važna je metoda praćenja i evaluacije vlastitog iskustva.

Modul

- Self care

Podmoduli

- Supervizija

Veličina grupe

- Manja grupa

Trajanje

- 60 - 90 min

Ključne riječi

autorefleksija, samoistraživanje

Ciljevi

Ovaj alat koristan je za opisivanje individualne predanosti radu, evaluaciju važnih događaja u radnom okruženju, preispitivanje vlastitih navika i ponašanja te poticanje osobnog razvoja.

Sudionici

Ovaj alat koristan je za opisivanje individualne predanosti radu, evaluaciju važnih događaja u radnom okruženju, preispitivanje vlastitih navika i ponašanja te poticanje osobnog razvoja.

Opis

Svaka osoba ima svoj način vođenja reflektivnog dnevnika. Međutim, postoje neke opće točke koje treba reći sudionicima. To su:

- neka to bude bilješka koja je korisna vama
- neka vam to služi kao podsjetnik
- neka bude iskreno pisana
- neka vam pruži užitak u stvaranju

Prije nego što počnete:

- odvojite vrijeme za pisanje
- odvojite vrijeme za razmišljanje
- ne brinite o stilu pisanja i prezentaciji
- sjetite se da je cilj ovog olakšati refleksiju na vlastiti rad
- pronađite dokaze koji će poduprijeti vaše misli: kakav dokaz imam za ovo što sam upravo napisao/la?

Počnite tako da se zapitate:

- kako vidim svoju ulogu stručnjaka (svrha i ciljevi)?
- zašto sam se odlučio/la za ovu profesiju?
- kakav sam radnik/stručnjak?
- u kakve vrijednosti vjerujem?

Ova vježba namijenjena je pisanju o sebi, ali može se primijeniti i za refleksiju na vlastitu profesiju, radnu produktivnost, dobrobit osobe na radnom mjestu, i može, ako se redovito primjenjuje, poslužiti i kao moćan alat provjeravanje kako funkcioniraju sva ova područja. Važno je da se ova vježba provodi redovito i dosljedno.

Završavamo aktivnost raspravom i povratnim informacijama sudionika.

Materijali

papir i olovka

Metoda

razvijanje svijesti o sebi, internalizacija, refleksija

Savjet za facilitatore

Voditelj može biti od velike pomoći ljudima koji odaberu pisati refleksivni dnevnik. Trebao bi ponuditi upute o tome kako pisati ovaj dnevnik, što znači refleksija itd.

Izvor

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

Radni listići

Da

Suradnik

Integra Institut (Sonja B. Eisenreich).



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Vodjenje refleksivnog dnevnika. Preuzeto s/sa

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



Ova publikacija ostvarena je uz financijsku potporu Europske komisije.
Publikacija odražava isključivo stajališta autora i Komisija se ne može smatrati
odgovornom ni za kakvu primjenu informacija koje se u njoj nalaze.

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