



Vodenje dnevnika refleksije

Pisanje dnevnika refleksije je močno orodje samorefleksije in samoevalvacije. Vsak posameznik ima drugačen način vodenja dnevnika refleksije. Pri delu z ljudmi s PTSM prostovoljci, ki delajo v nevladnem sektorju, pogosto doživljajo stisko. Pisanje dnevnika refleksije je zelo pomembno orodje za spremljanje in ocenjevanje lastnih izkušenj.

Modul	Podmoduli	Velikost skupine	Trajanje
• Self care	• Supervizija	• Mala skupina	• 60 - 90 min

Ključne besede

samorefleksija, samoraziskovanje

Cilji

Orodje je mogoče uporabiti za opis posameznikove delovne angažiranosti, ocenjevanje pomembnih dogodkov, povezanih z delom, razmislek o lastnih navadah in vedenju ter krepitev osebnega razvoja.

Udeleženci

Aktivnost je primerna za individualno delo, VENDAR jo je mogoče uporabiti tudi v skupinskem delu (majhna skupina od 7 do 12 udeležencev), pod vodstvom izkušenega supervizorja.

Opis

Vsak posameznik svoj dnevnik refleksije vodi na drugačen način. Vseeno obstajajo nekatere splošne točke, h katerim usmerimo udeležence. Dnevnik naj bi bil:

- koristna zabeležka
- iztočnica za spominjanje
- pisan odkrito
- prijeten za pisanje

Začetek:

- Določite/vzemite si čas za pisanje.
- Dovolite si čas za pretres misli in idej.
- Ne skrbite glede sloga, predstavitev.
- Ne pozabite, da je cilj pisanja refleksija na prakso.
- Poiščite dokaze, ki podpirajo vaše misli: Kakšne dokaze imam za to, kar sem pravkar napisal/-a?

Začnite z vprašanji/vprašajte se:

- Kako vidim svojo vlogo strokovnjaka/strokovnjakinje (kakšni so moji nameni)?
- Zakaj sem postal/-a strokovnjak/-inja?
- Kakšen strokovnjak/izvajalec (mislim, da) sem? Oz. Kakšna strokovnjakinja/izvajalka (mislim, da) sem?
- V katere vrednote verjamem?

Vaja je namenjena samostojnemu vodenju dnevnika refleksije, ki ga je mogoče uporabiti za razmislek o lastnem poklicu, delovni produktivnosti, počutju na delovnem mestu; ob redni uporabi je lahko zelo močan pripomoček za preverjanje teh področij. Pomembno je, da vajo izvajamo redno in dosledno.

Aktivnost zaključimo z razpravo in pridobivanjem povratnih informacij udeležencev.

Material

papir, svinčnik

Metoda

samozavedanje, ponotranjenje, refleksija

Nasvet moderatorjem

Ljudem, ki se odločijo za pisanje dnevnika refleksije, je lahko v veliko pomoč supervizor/-ka, ki naj bi (po)nudil/-a smernice in informacije o tem, kaj refleksija pomeni, kako pravilno izpolniti supervizijski obrazec itd.

Vir (APA)

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

Priloge

da

Prispevalec

Integra Inštitut (Sonja B. Eisenreich)



CC - Priznavanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Vodenje dnevnika refleksije. Pridobljeno iz

Co-funded by the
Erasmus+ Programme

of the European Union



Podpora Evropske komisije za pripravo te publikacije ne pomeni potrditve vsebine, saj le-ta odraža zgolj in samo stališče avtorjev; zato komisija ni odgovorna za kakršnokoli uporabo podatkov, ki jih ta publikacija vsebuje

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