



Reflectiedagboek

Het schrijven van een reflectiedagboek is een krachtig hulpmiddel voor zelfreflectie en zelfevaluatie. Elk individu heeft een andere manier om een reflectiedagboek bij te houden. Bij het werken met mensen met PTSS, ervaren vrijwilligers en andere soorten sociale helpers die in de NGO-sector werken, vaak nood. Het schrijven van een reflectielogboek is een zeer belangrijk hulpmiddel voor het bewaken en evalueren van eigen ervaringen.

Module	Submodules	Grootte van de groep	Duurtijd
• Zelfzorg	• Supervisie	• Kleine groep	• 60 - 90 minuten

Kernwoorden

zelfreflectie, zelfonderzoek.

Doelstellingen

Het instrument kan worden gebruikt om individuele werkbetrokkenheid te beschrijven, belangrijke gebeurtenissen op een werkgerelateerde platform te evalueren, na te denken over eigen gewoonten en gedrag en persoonlijke ontwikkeling te verbeteren.

Deelnemers

De activiteit is geschikt voor individueel werk MAAR kan ook worden gebruikt in een groepswork (kleine groep tussen 7-12 deelnemers) met een ervaren begeleider.

Beschrijving

Elk individu heeft een andere manier om een reflecterend dagboek bij te houden. Er zijn echter enkele algemene punten om te onderlijnen aan de leerlingen hierover. Het zou moeten gaan om:

- Een vermelding die nuttig is voor jou
- Een aanwijzing voor het geheugen
- Eerlijk geschreven
- Aangenaam voor je bij de productie

Ermee beginnen:

- Maak tijd vrij voor het schrijven
- Neem de tijd om gedachten en ideeën te ziften
- Maak je geen zorgen over stijl, presentatie

- Bedenk dat het doel is om een reflectie op de praktijk te vergemakkelijken
- Zoek bewijs om je gedachten te ondersteunen: welk bewijs heb ik voor wat ik zojuist heb geschreven?

Begin met te vragen:

- Hoe zie ik mijn rol als professional (doelen en intenties)?
- Waarom ben ik professional geworden?
- Wat voor soort professional / beoefenaar denk ik dat ik ben?
- In welke waarden geloof ik?

De oefening is bedoeld voor het individueel schrijven van een reflectiedagboek dat kan worden gebruikt voor een reflectie op het eigen beroep, de arbeidsproductiviteit, het welzijn op de werkplek en dat, bij regelmatig gebruik, een zeer krachtig hulpmiddel kan zijn om deze domeinen te toetsen. Het is belangrijk dat de oefening regelmatig en consistent wordt gedaan.

We sluiten de activiteit af met een discussie en een terugkoppeling door de deelnemers.

Materiaal

papier, pen.

Methode

zelfbewustzijn, internalisatie, reflectie.

Advies voor facilitatoren

De supervisor kan een grote hulp zijn voor mensen die ervoor kozen om een reflectief dagboek te schrijven. Hij/zij moet informatie geven over de instructies voor het opschrijven van deze activiteit, wat reflectie betekent, hoe een supervisieformulier correct moet worden ingevuld, enz.

Bron (APA)

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

Folders

Ja.

Persoon die bijdraagt

Integra Institute (Sonja B. Eisenreich).



CC - Attributie-Niet-commercieel-Geen afgeleiden
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Reflectiedagboek. Ontvangen van

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



De steun van de Europese Commissie voor de productie van deze publicatie vormt geen goedkeuring van de inhoud die alleen de opvattingen van de auteurs weerspiegelt, en de Commissie kan niet aansprakelijk worden gesteld voor enig gebruik dat kan worden gemaakt van de daarin opgenomen informatie.

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