Reflecteren

## 📘 Stap 1: Lees de rubric

Bekijk de rubric over reflecteren. Lees de omschrijvingen en het concrete gedrag per ontwikkelingsfase goed door. Herken je bepaalde situaties uit je opleiding, stage of werk?

## 🪞 Stap 2: Waar sta jij nu?

👉 Bij welke fase herken jij jezelf het meest op dit moment?
❓ Waarom denk je dat?
✍️ Geef twee voorbeelden uit je stage, bijbaan of opleiding die dit laten zien.

## 🔭 Stap 3: Kijk vooruit

✨ Waar wil jij jezelf in ontwikkelen?
🪴 Wat zou jij anders gaan doen?
💡 Tip: Kijk naar de volgende fase in de rubric. Wat zie je daar gebeuren dat jij nog (net) niet doet?

## 🚀 Stap 4: Formuleer jouw groeistap

Schrijf een concreet voornemen:
“ In de komende 2 weken ga ik ..., zodat ik laat zien dat ik beter kan reflecteren bij ...”

Voorbeeld:
“In de komende 2 weken ga ik na elke stage-dag 5 minuten schrijven over wat ik geleerd heb, zodat ik bewuster leer van mijn ervaringen.”

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ontwikkelingsfase | Omschrijving | Concreet gedrag |
| Verkennend | Denkt nauwelijks bewust terug op ervaringen. Vindt het lastig om te benoemen wat goed ging en wat beter kon. | - Kan geen voorbeelden geven van wat goed ging of beter kon.- Reageert defensief op feedback.- Heeft moeite om leerervaringen te benoemen. |
| Ontdekkend | Probeert terug te kijken op ervaringen en staat open voor feedback. Benoemt soms wat goed ging of beter kon. | - Denkt na over wat goed of minder goed ging.- Probeert feedback te begrijpen.- Kan verbeterpunten noemen met hulp. |
| Toepassend | Reflecteert regelmatig en benoemt wat hij/zij geleerd heeft. Gebruikt reflectie om zichzelf te verbeteren. | - Kan zelfstandig sterktes en leerpunten benoemen.- Stelt doelen naar aanleiding van ervaringen.- Verbindt reflectie met gedrag of prestaties. |
| Zelfsturend | Zoekt actief naar momenten om te reflecteren. Gebruikt reflectie systematisch om doelen te bereiken. | - Reflecteert proactief op situaties en keuzes.- Verbetert zichtbaar eigen handelen.- Vraagt actief om feedback en koppelt dit aan groei. |