*Reflectieverslag 2*

In het vorige reflectieverslag heb je gereflecteerd op twee aspecten uit je Thermos-dashboard aan de hand van het reflectiemodel van Korthagen. In dit verslag kijk je terug op deze reflectie. Daarnaast ga je opnieuw reflecteren op jouw studiegedrag doormiddel van het reflectiemodel van Korthagen. Daarvoor kun je kiezen uit vier verschillende mogelijkheden die bij stap 2 verder worden toegelicht.

1. **Terugblik reflectieverslag 1**

Tijdens deze stap blik je terug op jouw reflectieproces in reflectieverslag 1. Het doel hiervan is om inzicht te krijgen in jouw reflectievaardigheden. Hierdoor kun je dit proces in de toekomst verbeteren en levert het reflecteren je meer op in de praktijk.

Bekijk per stap wat je hebt opgeschreven in het eerste reflectieverslag en beantwoordt de volgende vragen:

* Wat valt er op aan de reflectie?
* Ben je bewust bezig geweest met de reflectie?
* Waren je antwoorden concreet genoeg? Hoe zou je dit kunnen verbeteren?
* Is het gelukt om de essentiële aspecten te herkennen? Waarom wel of niet?
* Kon je emoties herkennen en de invloed daarvan op het denken en handelen begrijpen?
* Heb je een haalbaar actiepunt geformuleerd? Waar merkte je dat aan?
* Heeft de reflectie geleid tot het uitvoeren van dit actiepunt in de praktijk?
* Heeft de reflectie geleid tot de beoogde ontwikkeling?

*Formuleer minimaal één inzicht voor jezelf waar je in reflectieverslag 2 rekening mee gaat houden.*

1. **Keuze reflectieverslag 2**

Voor het tweede reflectie verslag kun je kiezen uit vier verschillende opties. Kies voor een optie waarvan jij het meeste kunt leren. De opties zijn:

* Ga verder met reflecteren op het sterke punt uit reflectieverslag 1. Reflecteer dan op de concrete actie die je hebt uitgeprobeerd in een nieuwe situatie naar aanleiding van het punt waar je over tevreden was in reflectieverslag 1. Stap 5 wordt dan nu het startpunt van deze reflectie.
* Ga verder met reflecteren op het verbeterpunt uit reflectieverslag 1. Reflecteer op de concrete actie die je hebt uitgeprobeerd in een nieuwe situatie naar aanleiding van het punt dat je wilde verbeteren in reflectieverslag 1. Stap 5 wordt dan nu het startpunt van deze reflectie
* Reflecteer op een nieuw aspect van het Thermos-dashboard dat je wilt verbeteren. Je begint de cyclus opnieuw.
* Reflecteer op een nieuw aspect van het Thermos-dashboard waar je over tevreden bent. Je begint de cyclus opnieuw.

***Vind je het lastig om de onderstaande stappen te doorlopen? Vraag dan hulp aan je studiegenoten of tutor!***

**Het aspect uit mijn Thermos-dashboard waar ik op ga reflecteren is:**

1. ***Handelen/ervaring***

Beschrijf de ervaring concreet. Hoe zag dit aspect eruit in jouw studie? Welke acties ondernam je? Welke gevolgen leverde dit op? Probeer in deze fase objectief te blijven door nog geen oordelen of meningen op te schrijven.

1. ***Terugblikken op de ervaring***

Blik terug op de ervaring zoals beschreven in stap 1. Bekijk de ervaring vanuit jouw persoonlijke oogpunt. Bedenk wat je voelde, dacht en deed tijdens de ervaring. Hoe ervoer jij dit? Wat wilde je?

1. ***Bewustwording van essentiële kenmerken***

Probeer inzicht te krijgen in de situatie door essentiële kenmerken of oorzaken te herkennen. Hierbij staat het ‘waarom’ van de ervaring centraal. Denk na over de volgende vragen: Wat veroorzaakte de uitkomst van dit aspect? Welke essentiële kenmerken zorgen ervoor dat je niet tevreden bent over deze ervaring? Wat is de ontdekking?

***Let op:*** *focus op kenmerken waar je iets aan kunt veranderen*.

1. ***Aanpak ontwikkelen***

Nu je beter begrijpt hoe jouw reflectiepunt in elkaar zit, kun je hier oplossingen voor gaan bedenken of een aanpak ontwikkelen om dit bewuster in te gaan zetten. Wat zijn de consequenties van deze bevindingen? Hoe zou je dit anders kunnen doen? / Hoe zou je dit vast kunnen houden? Welke alternatieven zijn er? Kies een aanpak uit waar jij mee aan de slag wilt gaan.

***Tip:*** *vind je het lastig om een aanpak te bedenken? Vraag je vrienden, studiegenoten of een tutor om hulp.*

1. ***Uitproberen in nieuwe situatie***

Bedenk hoe je de bedachte alternatieven kunt omzetten in concrete acties. Wat wil je bereiken? Waar moet je op letten? Wat wil je voorkomen? Hoe zorg je ervoor dat het haalbaar is?