



Inleiding

Deze uitleg is zorgvuldig geformuleerd door Opsteker. Opsteker is als educatief ontwikkelaar eigenaar van de tekst in deze vorm. De gebruiker is vrij de tekst te downloaden en te gebruiken voor educatieve doeleinden. Kopiëren, wijzigen of delen van de tekst met derden zonder Opsteker te vermelden, is niet toegestaan. Mail naar info@opsteker.com bij eventuele vragen of verzoeken.

UITLEG De Reflectiecirkel van Korthagen

De **reflectiecirkel van Korthagen** helpt je om inzicht te krijgen in jouw functioneren en om zelfstandig tot gedragsaanpassingen te komen. De reflectiecirkel bevordert een optimale leeropbrengst bij het terugblikken op een ervaring en daarmee meer persoonlijke groei.

Belangrijke voorwaarden voor het slagen van de reflectiecirkel is dat je de 5 reflectiefasen zorgvuldig en op een persoonlijk niveau doorloopt. Anders blijft het leereffect mogelijk te oppervlakkig en niet optimaal. Het kan helpen om de reflectiecirkel onder begeleiding van een collega te doorlopen.

OEFENEN

Bij de **reflectiecirkel van Korthagen** doorloop je 5 fasen. De volgende vragen kunnen je bij het effectief doorlopen van de reflectiecirkel helpen. Het is dus van belang deze vragen niet alleen puntsgewijs te beantwoorden, maar om de onderlinge verbanden te zien en tot een volledig verhaal te komen.

Fase 1: Handelen of een ervaring opdoen in een concrete betekenisvolle situatie.

(Om alle aspecten van een situatie goed te belichten, kun je hiervoor de STARR-methode gebruiken.)

Wat was de concrete situatie?

Wat was mijn taak in deze situatie?

Wat wilde je bereiken?

Fase 2: Terugblikken (Vanuit je eigen perspectief, maar ook dat van de omgeving.)

Wat gebeurde er concreet?

Wat deed ik zelf?

Wat was mijn gedachte hierachter?

Fase 3: Bewust worden van het essentiële probleem.

Wat is concreet het probleem (of de ontdekking)?

Wat is daarbij de invloed van je werkveld over het algemeen?

Wat voor gevolgen heeft de uitkomst van mijn handelen voor mij?

Fase 4: Formuleren van handelsalternatieven

Wat zijn de alternatieve wijze van handelen in deze situatie? (Wat staat hierover in de literatuur?)

Welke voor/nadelen hebben die?

Wat is nu concreet mijn voornemen, voor de volgende keer?

Fase 5: Uitproberen

Wat wil ik concreet uitproberen?

Wat wil ik bereiken met mijn alternatieve handelswijze?

Waar moet ik op letten bij het uitproberen?

VOORBEELD

Fase 1: Handelen of een ervaring opdoen in een concrete betekenisvolle situatie.

Ik wil vragen durven inbrengen tijdens een multidisciplinair overleg.

Fase 2: Terugblikken (Vanuit je eigen perspectief, maar ook dat van de omgeving.)

Ik geef in een vroeg stadium van het overleg mijn regie over aan een collega, omdat ik bang ben zelf niet goed uit mijn woorden te komen.

Fase 3: Bewust worden van het essentiële probleem.

Doordat ik niks durf in te brengen tijdens het overleg, komen vragen die patiënten mij hebben gesteld niet aanbod en blijven onbeantwoord. Ik kan hen daardoor niet informeren zoals ik wil.

Fase 4: Formuleren van handelsalternatieven

- Ik zou mijn vragen voor aanvang van het overleg als agendapunt kunnen noteren.

(Maar dit wordt een beetje raar gevonden denk ik.)

- Ik zou mijn vragen buiten het overleg aan de specifieke disciplines kunnen stellen.

(Dit is niet efficiënt en mogelijk belastend voor andere disciplines.)

- Ik zou mijn collega voor kunnen stellen om een keer samen het overleg voor te zitten zodat ik makkelijker mijn vragen in kan brengen.

(Dit vind ik te spannend, omdat ik dan ook de agenda en notulen bij moet houden.)

- Ik kan mijn collega vragen om mij actief te vragen of ik nog punten in te brengen heb.

(Dit vind ik fijn. Hierdoor hoef ik zelf nog even geen moed te verzamelen om wat in te brengen.)

Voornemen voor de volgende keer: Ik wil assertiever worden tijdens multidisciplinaire overleggen om zo meer vragen te durven stellen. Ik wil mijn collega vragen mij te helpen bij het inbrengen van vragen.

Fase 5: Uitproberen

Ik wil proberen om bij aanvang van het volgende overleg bij mijn collega aan te geven dat ik ook nog vragen heb over mijn patiënten en of zij mij hier tijdens het overleg naar wilt vragen.

Op den duur hoop ik zonder hulp van mijn collega vragen in te kunnen brengen.



Opsteker