



## REFLECTIEVERSLAG

Een reflectieverslag is een vast onderdeel in mijn een coach-, super- en intervisietrajecten. Onder reflectie versta ik: *leerzaam terugkijken op het verleden met als doel de ervaring te gebruiken voor de toekomst*. In andere woorden: nádat een gebeurtenis geweest is kijk je terug naar de gebeurtenis (wat deed ik precies, wat dacht ik, wat voelde ik) en de resultaten daarvan, om met het geleerde plannen te maken voor het vervolg.

Een vaak voorkomend misverstand is dat men het al reflectie noemt wanneer men over een opgedane ervaring nadenkt; het is echter pas wezenlijk reflectie als men uit die ervaring consequenties voor de toekomst destilleert.

Het doel van schriftelijke reflectie of te wel het maken van reflectieverslagen is dat je op deze manier leert om beter en genuanceerder te reflecteren op je eigen handelen; Het schrijven en herlezen helpt in het reflectieproces (Van Praag 2000, Pennebaker, 2001). Je expliciteert zeer bewust je ervaringen die je in de praktijk opdoet. Dit expliciteren oftewel onder woorden brengen is een leerproces, waarin subjectieve keuzes gemaakt kunnen worden.

### ***Waar bestaat een reflectieverslag uit***

Een reflectieverslag is een verslag dat bestaat uit drie onderdelen.

Het eerste onderdeel betreft de terugblik op de laatste sessie. Dit kan in één woord maar ook in enkele regels beschreven worden. Laat duidelijk zijn dat er geen notulen verwacht worden. Het gaat er om dat je weergeeft wat voor jou de essentie van de vorige keer was.

Het tweede onderdeel van een reflectieverslag is het zwaartepunt. Hierin wordt de reflectie beschreven over de thema's uit het coachtraject; waarbij je het best om de drie/vier dagen even kunt gaan zitten om te schrijven. De ervaringen die de je hebt opgedaan in de weken tussen de coachsessies beschrijf je met daar aan toegevoegd de voornemens voor de toekomst.

Tot slot noem je waar je het de volgende sessie in ieder geval over wil hebben ( vaak is dit al helder uit het voorgaande).

### ***Waarom schriftelijke reflectie***

Het schrijven van een reflectieverslag heeft een aantal voordelen.

- Je leert zo gericht reflecteren op je proces. Je leert het proces beschrijven met aandacht voor je eigen attitude daarin, je leert de hoofdlijnen vastleggen en het geheel op waarde schatten.
- Wanneer je je reflectie alleen in gedachten doet, zonder deze op te schrijven, komt het veelvuldig voor dat je in cirkels rond gaat dwalen. Je wordt niet uitgedaagd een gedachte goed af te maken. Ga je de gedachten opschrijven, met als extra dat een ander het gaat lezen en er mogelijk vragen over stelt, dan ben je meer geneigd je



- gedachten af te maken, te ordenen en te concretiseren.
- Door het schrijven kan je de ervaring buiten jezelf plaatsen en er objectiever naar kijken. Nuance kan zo beter aangebracht worden.
  - Op deze manier draag je meer zelf verantwoordelijkheid voor het traject en blijf je gedurende het traject actief bezig met je eigen proces.
  - De verslagen bij elkaar vormen een overzicht van een periode waarin vaak veel gebeurt. Teruglezen gedurende het traject of na afloop kan grotere verbanden aangeven (Jagt, Leufkens, Rombout, 1995) en het betreden van oude valkuilen voorkomen.
  - Tenslotte is een handig bijkomend voordeel dat, hoewel je in principe het verslag voor jezelf schrijft, het voor mij plezierig is om van te voren te lezen zodat ook ik beslagen ten ijs kom voor de sessie.