



KORTHAGEN
Opleidingen

Bij gebruik dient de bron vermeld te worden:

Korthagen, F. & Nuijten, E. (2023). *De kracht van reflectie (2^e druk)*.

Amsterdam: Boom.

Werkvorm 8

Contrastanalyse

1. Kies een recente positieve (werk)ervaring (lieft van het type: daar krijg ik energie van; dat maakt mijn hele dag goed!) en een recente negatieve ervaring (van het type: afschuwelijk, ik hoop dat soort ervaringen niet te veel meer mee te maken in mijn loopbaan).
2. Probeer eerst de negatieve situatie weer zo helder mogelijk voor de geest te halen met behulp van de volgende vragen: Wat zie je voor je als je die situatie weer voor je haalt alsof je er nu weer in bent? Wat hoor je? Wat denk je? Wat voel je? Wat wil je? Wat zie je jezelf doen?
3. Idem voor de positieve situatie.
4. Benoem het verschil tussen beide ervaringen in één zin (of kernwoord): wat is er in de positieve situatie wel (of meer) en in de negatieve situatie niet (of minder)? Denk hierbij ook aan kernkwaliteiten van jezelf die meer of minder naar voren komen.
5. Vul één van de twee volgende zinnen aan:
 - Ik ben iemand die ... belangrijk vindt.
 - Ik ben iemand die wil werken (leven) vanuit ...
6. Bekijk voor jezelf of bespreek met iemand anders of je je antwoord op vraag 5 kunt plaatsen op een van de lagen van het ui-model. In welk opzicht sporen de andere ui-lagen daarmee? Bekijk dit (a) in de positieve situatie en (b) in de negatieve situatie.
7. Wat laat deze reflectie je zien en tot welk voornemen leidt dat?

Contrastanalyse