

Zin in reflectie

40 reflectie-oefeningen om
je professionele ontwikkeling
een boost te geven

**Fred Korthagen en
Mischa Korthagen**

Boom

Inhoud

Voorwoord	7
Hoe kun je dit boek gebruiken?	9
Deel 1 Basisreflecties	13
Inleiding op deel 1	15
1 Leren van werkervaringen	16
2 Het reflectiemodel gebruiken	18
3 Reflectie op een negatieve situatie verdiepen met de negen vakjes	20
4 Reflectie op een positieve situatie verdiepen met de negen vakjes	22
5 Reflectie over de negativity bias	24
6 Reflectie verdiepen met professionele kaders, bijvoorbeeld met theorie	26
7 Reflectie over jouw manier van reflecteren (meta-reflectie)	28
8 Reflectie over je eigen kernkwaliteiten	30
9 Reflectie over kernkwaliteiten van een ander	32
10 Een doorlopende lijn creëren in je reflecties: de kolommenmethode	34
11 Reflectie op waar je nu staat in je ontwikkeling en een ontwikkelingsplan maken	36
Deel 2 Reflecteren op specifieke situaties	39
Inleiding op deel 2	41
12 Reflectie over een vergadering	42
13 Reflectie over rollen in een groep of team	44
14 Reflectie naar aanleiding van een irritant persoon	46
15 Reflectie over een escalerende situatie	48
16 Reflectie over een situatie waarin je het gevoel hebt vast te lopen	50
17 Reflectie over je psychologische basisbehoeften	52
18 Reflectie over een schuldgevoel	54
Deel 3 Dieper duiken: kernreflectie	57
Inleiding op deel 3	59
19 Reflectie over je innerlijke potentieel met behulp van het ui-model	60

20	Reflectie over een probleemsituatie met behulp van het ui-model	62
21	Reflectie over professionele identiteit	64
22	De levenslijn: terugblikken op je ontwikkelingsweg en daar essenties uithalen	66
23	Reflectie over waarden en kernkwaliteiten	68
24	Reflectie over verschillende kanten van jezelf	70
25	Reflectie als je doorschiet in een kernkwaliteit	72
26	Reflectie over een verlangen	74
27	Verdieping van de reflectie over jouw verlangens en idealen	76
28	Je aandacht verschuiven van probleem naar kracht en belemmering	78
29	Reflectie over coping-strategieën	80
30	Reflectie om zelfvertrouwen te ontwikkelen	82
31	Reflectie over een belemmerende gedachte	84
32	Van een externe belemmering naar reflectie op een interne belemmering	86
33	Reflectie over de cirkel van ellende	88
34	Reflectie over een rolvoorbeeld	90
Deel 4 Bijzondere reflectievormen		93
Inleiding op deel 4		95
35	Reflectie over je manieren van reageren op andere personen (met behulp van de repgrid)	96
36	Reflectie over een groep (met behulp van een tekening)	98
37	Reflectie over je best mogelijke zelf (met behulp van een inquiry)	100
38	Reflectie over hoe je jezelf presenteert (met behulp van een inquiry)	102
39	Meer in verbinding komen met jouw passie (met behulp van een visualisatie)	104
40	Reflectie over zingeving (met behulp van een waardevolle herinnering en universele kwaliteiten)	106
Hoe verder?		109
	Hoe verder?	111
Illustratieverantwoording		115
Register		116
Over de auteurs		118