

Module REFLECTEREN THV 2

Beginntest

→ Maak onderstaande test.

	Altijd	soms	nooit
1. Gebruik je het stappenplan?	0	0	0
2. Kan jij terugkijken op een situatie?	0	0	0
3. Weet je wat feedback is?	0	0	0
4. Weet jij wat jouw rol is (was)?	0	0	0
5. Durf je je fouten te benoemen?	0	0	0
6. Weet je wat dat betekent: leren van je fouten?	0	0	0
7. Kan je met kritiek omgaan?	0	0	0
8. Durf je toe te geven dat je iets niet goed hebt gedaan?	0	0	0
9. Weet je wat reflecteren je op kan leveren?	0	0	0
10. Weet je wat feedback je op kan leveren?	0	0	0
11. Vink je wat je gedaan hebt af?	0	0	0
12. Durf je te zeggen wat je goed hebt gedaan?	0	0	0
13. Weet je wat reflecteren is?	0	0	0
14. Weet je wat het nut is van reflecteren?	0	0	0
15. Neem je pauze als je je niet meer kan concentreren?	0	0	0
16. Weet je waar je reflecteren voor kan gebruiken?	0	0	0
17. Vind je het gemakkelijk om eerlijk toe te geven dat je iets fout hebt gedaan?	0	0	0
18. Durf je kritisch naar jezelf te kijken?	0	0	0
19. Weet je achteraf wat je beter had kunnen doen?	0	0	0
20. Ben je tevreden met je resultaten?	0	0	0

→ Tel nu je punten op

Altijd: 5 punten

Soms: 3 punten

Nooit: 0 punten

Beginner 3-39	Geoefend 40-59	Gevorderd 60-89	Expert 90-100
Ik vind het lastig om toe te geven dat ik iets fout heb gedaan.	Ik vind het geen probleem om toe te geven dat ik iets fout heb gedaan. Maar wel om dat te veranderen.	Als ik iets fout heb gedaan, vind ik het lastig om daar hulp bij te vragen.	Ik vind reflecteren een handige tool om beter te worden.

Module Reflecteren SV THV 2

Stappenplan Reflecteren

Reflecteren op hoe je je huiswerk of een toets aanpakt, is een simpele manier om beter te worden. Als je terugkijkt hoe je iets hebt aangepakt, kan je daar veel van leren. Zeker als je durft toe te geven dat je iets niet goed hebt aangepakt. Deze vaardigheid kan je je hele leven helpen om beter te worden. Niet alleen in leren, maar in alles.

Stap 1. Kijk terug op de situatie.

Wat is er precies gebeurd?

Stap 2. Bedenk wat jouw rol daarbij is (was).

Ben je bijvoorbeeld te laat begonnen met het leren van een toets? Heb je iemand gepest? Of heb je de verkeerde afslag genomen, zodat je te laat kwam?

Stap 3. Vraag je af wat je goed hebt gedaan?

Als je weet wat je goed hebt gedaan, kan je dat de volgende keer ok weer zo doen. Of het nu over school gaat of over iets anders.

Stap 4. Vraag je af **wat** je een volgende keer beter kan doen.

Als je weet dat je iets niet goed hebt aangepakt, kan je het de volgende keer anders (beter) aanpakken.

Stap 5. Bedenk dan **hoe** het beter kan?

Tenminste als je bedacht hebt hoe het beter kan.

Stap 6. Doe het de volgende keer zo!

Ook daar kan je vervolgens weer op terugkijken. Zo word je elke keer een stukje beter. Dat kan bij het leren zijn, maar ook bij een sport of iets anders waar je je mee bezig houdt.

Module REFLECTEREN

Eindtest Begintest

→ Maak onderstaande test.

	Altijd	soms	nooit
21. Gebruik je het stappenplan?	0	0	0
22. Kan jij terugkijken op een situatie?	0	0	0
23. Weet je wat feedback is?	0	0	0
24. Weet jij wat jouw rol is (was)?	0	0	0
25. Durf je je fouten te benoemen?	0	0	0
26. Weet je wat dat betekent: leren van je fouten?	0	0	0
27. Kan je met kritiek omgaan?	0	0	0
28. Durf je toe te geven dat je iets niet goed hebt gedaan?	0	0	0
29. Weet je wat reflecteren je op kan leveren?	0	0	0
30. Weet je wat feedback je op kan leveren?	0	0	0
31. Vink je wat je gedaan hebt af?	0	0	0
32. Durf je te zeggen wat je goed hebt gedaan?	0	0	
33. Weet je wat reflecteren is?	0	0	0
34. Weet je wat het nut is van reflecteren?	0	0	0
35. Neem je pauze als je je niet meer kan concentreren?	0	0	0
36. Weet je waar je reflecteren voor kan gebruiken?	0	0	0
37. Vind je het gemakkelijk om eerlijk toe te geven dat je iets fout hebt gedaan?	0	0	0
38. Durf je kritisch naar jezelf te kijken?	0	0	0
39. Weet je achteraf wat je beter had kunnen doen?	0	0	0
40. Ben je tevreden met je resultaten?	0	0	0

→ Tel nu je punten op

Altijd: 5 punten

Soms: 3 punten

Nooit: 0 punten

Beginner 3-39	Geoefend 40-59	Gevorderd 60-89	Expert 90-100
Ik vind het lastig om toe te geven dat ik iets fout heb gedaan.	Ik vind het geen probleem om toe te geven dat ik iets fout heb gedaan. Maar wel om dat te veranderen.	Als ik iets fout heb gedaan, vind ik het lastig om daar hulp bij te vragen.	Ik vind reflecteren een handige tool om beter te worden.

Wat is je conclusie?

Mijn conclusie is

Bijvoorbeeld Dat ik beter ben geworden in reflecteren.

.....
Wat heeft je dat opgeleverd?

Bijvoorbeeld. Dat ik in staat ben om mijn fouten aan mezelf toe te geven.