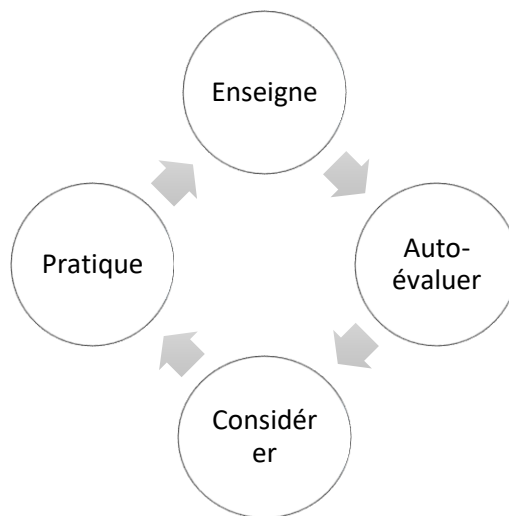




PRATIQUE RÉFLÉCHISSANTE

La pratique réflexive est un terme moderne, et un cadre évolutif, pour une ancienne méthode d’auto-amélioration. Cette pratique remet en question nos propres croyances et valeurs afin d’en voir la validité et d’être ouvert à réfléchir et à évaluer exactitude de ces croyances et à changer afin améliorer votre développement professionnel.

La pratique réflexive est un processus très adaptable. C’est un ensemble d’idées qui peuvent être utilisées avec de nombreux autres concepts pour la formation, l’apprentissage, le développement personnel et l’auto-amélioration. Cycle de réflexion, comme l’apprentissage par et à partir de l’expérience vers l’acquisition de nouvelles connaissances de soi et de la pratique.



Techniques et supports pour la pratique réflexive:

Bien que les documents écrits soient utiles et mémorables, en particulier pour la réflexion individuelle personnelle, les réflexions ne doivent pas toujours être écrites.

Individuellement ou en groupe, la pratique réflexive peut être gérée via différents „médias“ par exemple:

- Journal écrit, notes ou agenda
- Images créatives - par exemple, «mind-mapping», croquis, images, diagrammes.
- Dialogue et discussion réfléchis - en groupe, en couple, etc., en face à face ou par téléphone ou par écrit, etc., et avec un mentor ou un coach – C’est particulièrement le cas lorsqu’un groupe (ou plus d’une personne) est impliqué dans la pratique réflexive, afin que les réflexions puissent être partagées par la discussion. La discussion peut alors déboucher sur une convention collective sur les actions futures, les changements et les améliorations.