

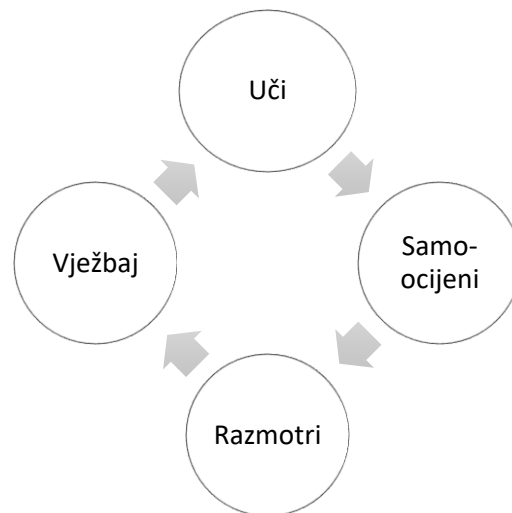


REFLEKTIVNA PRAKSA

Reflektivna praksa je moderan termin, i okvir koji se razvija, za drevnu metodu samopoboljšanja. Praksa dovodi u pitanje naša vlastita vjerovanja i vrijednosti kako biste vidjeli njihovu valjanost i bili otvoreni da reflektirate i procijenite koliko su točna ta vjerovanja i da se promijenite da biste poboljšali vaš profesionalni razvoj.

Reflektivna praksa je vrlo prilagodljiv proces. To je skup ideja koje se mogu koristiti pored mnogih drugih koncepta za obuku, učenje, osobni razvoj i samopoboljšanje.

Reflektivni ciklus, kao učenje kroz i iz iskustva prema stjecanju novih uvida sebe i prakse



Tehnike i mediji za reflektirajuću praksu

Iako su pisani zapisi korisni i pamtljivi, posebno za osobnu individualnu refleksiju, refleksije ne moraju uvijek biti u pisanoj formi.

Pojedinačno ili u skupinama, reflektivnom praksom se može upravljati putem različitih „medija“, na primjer:

- Pisani pregled, bilješke ili dnevnik
- Kreativne slike – npr., „mapiranje uma“, skice, slike, dijagrami
- Reflektivni dijalozi i rasprave -u skupinama, parovima, itd., licem u lice ili putem telefona ili napisano, itd. i sa mentorom ili trenerom – To je naročito točno kada je skupina (ili više od jedne osobe) uključena u Reflektivnu praksu, tako da se refleksije mogu dijeliti kroz diskusije. Diskusija zatim može odvesti do kolektivnog dogovora o budućim akcijama, promjenama i poboljšanjima