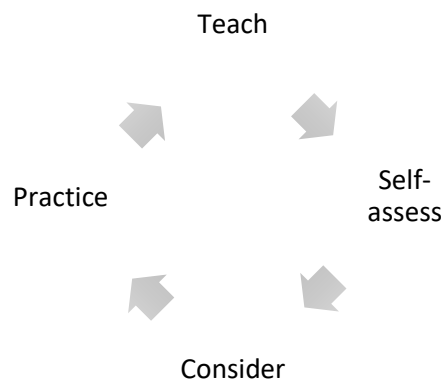




PRAKTYKA REFLEKSYJNA

Praktyka refleksyjna to nowoczesny termin i ewoluująca struktura starożytnej metody samodoskonalenia. Praktyka ta podważa nasze własne przekonania i wartości, aby poznać ich słusność i być otwartym na refleksję i ocenę tego jak trafne są te przekonania i na zmianę w celu poprawy rozwoju zawodowego. Praktyka refleksyjna to bardzo to proces, który można dostosować do sytuacji. Jest to zbiór pomysłów, które można wykorzystać wraz z wieloma innymi koncepcjami dotyczącymi treningu, uczenia się, rozwoju osobistego i samodoskonalenia.

Cykl refleksyjny, czyli uczenie się poprzez i z doświadczeń, w celu zdobycia nowego wglądu w siebie i praktykę



Techniki i środki praktyki refleksyjnej

Chociaż zapisy pisemne są pomocne i łatwe do zapamiętania, zwłaszcza w przypadku osobistej refleksji, refleksje nie zawsze muszą mieć formę pisemną.

Indywidualnie lub w grupach praktyka refleksyjna może być zarządzana za pośrednictwem różnych "mediów", na przykład:

- Pisemny dziennik, notatki lub pamiętnik
- Kreatywne obrazy - np. „mapowanie myśli”, szkice, obrazy, diagramy
- Refleksyjny dialog i dyskusja - w grupach, parach itp., Twarzą w twarz, telefonicznie lub pisemnie itp. Oraz z mentorem lub trenerem - dotyczy to szczególnie grupy (lub więcej niż jednej osoby) w praktyce refleksyjnej, aby można było dzielić się refleksjami podczas dyskusji. Dyskusja może następnie doprowadzić do porozumienia zbiorowego dotyczącego przyszłych działań, zmian i ulepszeń