

Auto-évaluation de la pratique réflexive

Cet outil d'évaluation rapide de la pratique réflexive indique comment et dans quelle mesure vous utilisez la pratique réflexive. Les éléments sont également une liste de contrôle des principaux éléments de la pratique réflexive, ce qui lui permet d'être efficace et durable.

Notez chaque élément 0 = Aucun; 1 = Un peu; 2 = Beaucoup

1. Dans quelle mesure réfléchissez-vous? 0=Aucun;1=Un peu; 2=Beaucoup

Je prends des décisions sur les événements au fur et à mesure qu'ils se produisent.

Je change mon comportement ou mes actions au fur et à mesure que les événements se produisent.

Je pense aux événements et aux raisons des actions après qu'elles se produisent.

Je parle aux autres des événements et du comportement après qu'ils se produisent.

Je pense de manière proactive après les événements pour planifier les actions futures.

Je recherche / enquête sur des problèmes pour résoudre des problèmes.

Total de la section 1.

2. Quelles méthodes / outils de réflexion utilisez-vous? 0=Aucun;1=Un peu; 2= Beaucoup

J'écris des notes que je révise (ex. Journal intime, journal)

Je parle avec les autres

J'explore des théories, des modèles, etc., qui se rapportent à mes problèmes.

Je recherche et reçois des commentaires des autres sur des événements / problèmes spécifiques.

Je fais des enregistrements / interprétations d'images ou audio d'événements / défis.

J'observe attentivement les événements et les situations qui m'impliquent.

Total de la section 2.

3. Examinez-vous d'autres points de vue? 0=Aucun; 1=Un peu; 2=Beaucoup

Je comprends mon «moi» - subjectif et objectif.

Je sympathise avec les points de vue de mes collègues / autres.

Je recherche les points de vue des théories et des concepts externes.

Je recherche des discussions pertinentes (par exemple, journal, article, conférence).

Je regarde la recherche / les preuves.

J'essaie de donner un sens objectif aux médias sociaux.

Total de la section 3.

4. Quelles hypothèses remettez-vous en question? 0=Aucun; 1=Un peu; 2=Beaucoup

Mes propres idées et croyances.

Le point de vue des autres.

À propos des problèmes liés aux tâches.

Sur la façon dont je pense, comment et pourquoi (métacognition).

J'interroge les livres, les journaux, la télévision, etc.

Je remets en question les informations Internet.

Total de la section 4.

5. Votre capacité / liberté de réflexion? 0=Aucun;1=Un peu; 2= Beaucoup

J'ai ou prends le temps de réfléchir.

J'ai les connaissances, les méthodes et les outils de réflexion nécessaires.

Je surmonte les barrières, les habitudes que je m'impose.

Je comprends comment / pourquoi je pense comme je le fais (métacognition).

Je suis suffisamment habilité personnellement / au travail.

Je suis libre de toute influence négative des autres.

Total de la section 5.

Total des cinq sections.

Interpréter vos scores:

Il y a un maximum de 60 points disponibles (5 sections, chacune de 6 questions = 30 questions, maximum 2pts chacune).

Le score total indique ce qui suit:

0-20 - faible intérêt / opportunité pour la pratique réflexive

21-40 - bon potentiel d'utilisation de la pratique réflexive

41-60 - excellent potentiel pour la pratique réflexive (ou vous êtes déjà un réflecteur critique)

Les scores des éléments individuels et des sous-sections indiquent où vous devez diriger vos efforts pour améliorer votre potentiel et vos capacités de pratique réflexive.