

SAMOOCENA PRAKTYKI REFLEKSYJNEJ

To narzędzie do szybkiej oceny Praktyki Refleksyjnej wskazuje, w jaki sposób i w jakim stopniu korzystasz z Praktyki Refleksyjnej. Pozycje są również listą kontrolną głównych elementów praktyki refleksyjnej, dzięki czemu są skuteczne i trwałe.

Oceń każdą pozycję 0 = wogóle ; 1 = trochę; 2 = bardzo

1.W jakim stopniu jesteś refleksyjny?

0 = wogóle ; 1 = trochę; 2 = bardzo

Podejmuję decyzje o zdarzeniach na bieżąco.

Zmieniam swoje zachowanie lub działania w trakcie zdarzeń.

Myślę o zdarzeniach i powodach działań po tym gdy nastąpią.

Rozmawiam z innymi o zdarzeniach i zachowaniach po tym gdy nastąpią.

Myślę aktywnie po zdarzeniach, aby zaplanować przyszłe działania.

Badam problemy, aby je rozwiązać.

Suma sekcji 1 :

2. Jakich metod/narzędzi refleksyjnych używasz?

0 = wogóle ; 1 = trochę; 2 = bardzo

Piszę notatki, które przeglądam (np. pamiętnik, dziennik)

Rozmawiam z innymi

Badam teorie, modele itp., które dotyczą moich spraw.

Oczekuję i otrzymuję informacje zwrotne od innych na temat konkretnych wydarzeń / problemów.

Tworzę obrazy lub nagrania audio/ interpretacje wydarzeń /wyzwań

Uważnie obserwuję wydarzenia i sytuacje, które mnie dotyczą.

Suma sekcji 2 :

3. Czy rozważasz inne punkty widzenia?

0 = wogóle ; 1 = trochę; 2 = bardzo

Rozumiem swoje poglądy - subiektywne i obiektywne.

Potrafię wczuć się w punkt widzenia współpracowników/innych osób.

Chcę poznać stanowisko zewnętrznych teorii i koncepcji.

Szukam odpowiednich tekstów dyskusyjnych (np. czasopismo, artykuł, konferencja).

Przyglądam się badaniom/dowodom.

Staram się wyciągać obiektywne wnioski z mediów społecznościowych.

Suma sekcji 3 :

4. Jakie założenia kwestionujesz?

0 = wogóle ; 1 = trochę; 2 = bardzo

Moje własne pomysły i przekonania.

Punkty widzenia innych ludzi.

Problemy związane z zadaniami.

Sposób w jaki myślę, jak i dlaczego (metapoznanie).

Kwestionuję książki, gazety, telewizję itp.

Kwestionuję informacje znalezione w Internecie.

Suma sekcji 4 :

5. Twoja zdolność/wolność do refleksji?

0 = wogóle ; 1 = trochę; 2 = bardzo

Mam lub znajduję czas na refleksję.

Posiadam niezbędną wiedzę, metody i narzędzia refleksyjne

Pokonuję wszelkie narzucone sobie bariery, nawyki.

Rozumiem, jak / dlaczego myślę tak, jak myślę (metapoznanie).

Dostatecznie wzmacniam swoją pozycję na gruncie osobistym/w pracy

Jestem wolny od negatywnego wpływu innych.

Suma sekcji 5 :

Suma wszystkich sekcji :

Objaśnienie wyników:

Do zdobycia jest maksymalnie **60 punktów** (5 sekcji, po 6 pytań każde = 30 pytań, maksymalnie 2 punkty za każde).

Całkowity wynik przedstawia się następująco:

0-20 - niskie zainteresowanie / szansa na refleksyjną praktykę

21-40 - spory potencjał do stosowania praktyki refleksyjnej

41-60 - doskonały potencjał dla praktyki refleksyjnej (lub już jesteś w stanie reflektować w sposób krytyczny)

Wyniki poszczególnych elementów i podsekcji wskazują, gdzie należy skierować swoje wysiłki, aby poprawić swój potencjał i możliwości w zakresie refleksyjnej praktyki