



PRACTICA REFLECTIVĂ - AUTOEVALUARE

Acest instrument de evaluare rapidă a practicii reflective indică cum și în ce măsură utilizați Practica reflectivă. Itemii reprezintă, de asemenea, o listă de verificare a principalelor elemente ale Practicii reflective, ceea ce îi permite să fie eficientă și motivantă.

Scorați fiecare item **0 = în mică măsură; 1 = într-o anumită măsură; 2 = în mare măsură**

1. În ce măsură reflectezi? 0, 1, 2

Iau decizii cu privire la evenimente pe măsură ce se întâmplă.

Îmi schimb comportamentul sau acțiunile pe măsură ce se întâmplă evenimentele.

Mă gândesc la evenimente și motivele diverselor acțiuni după ce se întâmplă.

Vorbesc cu alții despre evenimente și comportamente după ce se întâmplă.

Gândesc în mod proactiv după evenimente, pentru a-mi planifica acțiunile viitoare.

Cercetez / investighez aspecte pentru a rezolva probleme.

Total Secțiune 1.

2. Ce instrumente/metode reflective utilizați? 0, 1, 2

Scriu notițe pe care le examinez (de exemplu, jurnal).

Vorbesc cu ceilalți.

Explorez teorii, modele etc., care se referă la problemele mele.

Caut și primesc feedback de la alții despre evenimente / probleme specifice.

Fac înregistrări video sau audio / interpretări ale evenimentelor / provocărilor.

Observ cu atenție evenimente și situații care mă implică.

Total Secțiune 2.

3. Examinezi punctele de vedere ale celorlalți? 0, 1, 2

Înțeleg părerile mele subiective și obiective.

Empatizez cu punctele de vedere ale colegilor / altora.

Caut puncte de vedere ale teoriilor și conceptelor externe.

Caut discuții relevante (de exemplu, articole, conferințe).

Mă uit la cercetări / dovezi.

Încerc să conștientizez obiectiv conținutul social media.

Total Secțiune 3.



4. Ce presupuneri puneți la îndoială?

0, 1, 2

Ideile și credințele mele.

Punctele de vedere ale altor persoane.

Aspecte despre problemele legate de sarcini.

Aspecte legate de felul în care cred, cum cred și de ce cred (metacogniție).

Pun la îndoială conținutul cărților, ziarelor, TV etc.

Pun la îndoială informațiile din mediul online.

Total Secțiune 4.

5. Capacitatea / libertatea ta de a reflecta?

0, 1, 2

Am sau îmi fac timp să reflectez.

Am cunoștințe, metode și instrumente de reflecție necesare.

Depășesc orice bariere, obiceiuri auto-impuse.

Înțeleg cum / de ce gândesc într-un anumit mod (metacogniție).

Sunt suficient de încrezător pe plan personal/profesional.

Sunt imun la influența negativă externă.

Total secțiunea 5

Totalul celor 5 secțiuni

Interpretarea scorurilor:

Există un maxim de 60 de puncte disponibile (5 secțiuni, fiecare alcătuită din 6 întrebări = 30 de întrebări, maxim 2 puncte fiecare).

Scorul total indică următoarele:

0-20 - interes scăzut / oportunitate pentru practică reflectivă

21-40 - potențial bun pentru utilizarea practicii reflective

41-60 - potențial excelent pentru practică reflectivă (sau sunteți deja un practicant)

Scorurile cumulate pe sub-secțiuni indică unde ar trebui să vă direcționați eforturile pentru a vă îmbunătăți potențialul și capacitățile de practică reflectivă.