

Reflektivna praksa samoocenjevanja

To hitro orodje za oceno reflektivnih praks kaže, kako in v kakšni meri uporabljate odsevno prakso. Predmeti so tudi kontrolni seznam glavnih elementov v odsevni praksi, kar omogoča, da je učinkovit in vzdržen.

Oceni vsak element 0 = Noben/nič/ ne; 1 = nekaj/malo/srednje; 2 = Veliko

1. V kolikšni meri razmišljate? 0 = ne; 1 = nekaj; 2 = Veliko

O dogodkih sprejemam odločitve, ko se dogajajo.

Svoje vedenje ali dejanja spreminjam, ko se dogajajo dogodki.

Razmišljam o dogodkih in razlogih za dejanja, potem ko se zgodijo.

Z drugimi se pogovarjam o dogodkih in vedenju, potem ko se zgodijo.

Po dogodkih razmišljam proaktivno za načrtovanje prihodnjih ukrepov.

Raziskujem / raziskujem težave za reševanje problemov.

Total of section 1.

2. Katere metode / orodja za razmislek uporabljate? 0 = ne; 1 = nekaj; 2 = Veliko

Pišem opombe, ki jih pregledam (npr. Dnevnik)

Pogovarjam se z drugimi

Raziskujem teorije, modele itd., ki se nanašajo na moja vprašanja.

Iščem in dobivam povratne informacije od drugih o določenih dogodkih / vprašanjih.

Izdelavam slikovne ali zvočne zapise / interpretacije dogodkov / izzivov.

Pazljivo opazujem dogodke in situacije, ki me vključujejo.

Total of section 2.

3. Ali preučujete druga stališča? 0 = Ne; 1 = nekaj; 2 = Veliko

Razumem svoje "ja" poglede - subjektivne in objektivne.

Sočustvujem s stališči kolegov / drugih.

Iščem stališča zunanjih teorij in konceptov.

Iščem ustrezne razprave (npr. Časopis, članek, konferenca).

Gledam raziskave / dokaze.

Trudim se, da bi se socialni mediji objektivno .

Total of section 3.

4. V katere predpostavke dvomite?

0 = Ne; 1 = malo; 2 = Veliko

Moje lastne ideje in prepričanja.

Stališča drugih ljudi.

O težavah, povezanih z nalogami.

O načinu razmišljanja, kako in zakaj.

Knjige, časopise, televizijo itd.

Dvomim v internetne informacije.

Total of section 4.

5. Vaša sposobnost / svoboda razmišljanja? 0 = ne; 1 = nekaj; 2 = Veliko

Imam ali si zaslužim čas za razmislek.

Imam potrebno znanje, metode in orodja za razmislek.

Premagam vsake samoumevne ovire, navade.

Razumem, kako / zakaj razmišljam tako kot jaz.

Sam sem dovolj sposoben osebno / v službi.

Sem brez negativnega vpliva drugih.

Total of section 5.

Skupno iz vseh sekcij

Tolmačenje rezultatov:

Na voljo je največ 60 točk (5 razdelkov, vsako od 6 vprašanj = 30 vprašanj, največ 2pt).

Skupna ocena kaže na naslednji način:

0-20 - nizko zanimanje / priložnost za reflektivne prakse

21-40 - dober potencial za uporabo reflektivnih praks

41-60 - odličen potencial za reflektivno prakso (ali pa ste že kritični reflektor)

Rezultati posameznih elementov in pododdelkov označujejo, kam naj usmerite svoja prizadevanja za izboljšanje potenciala in sposobnosti odsevne prakse.