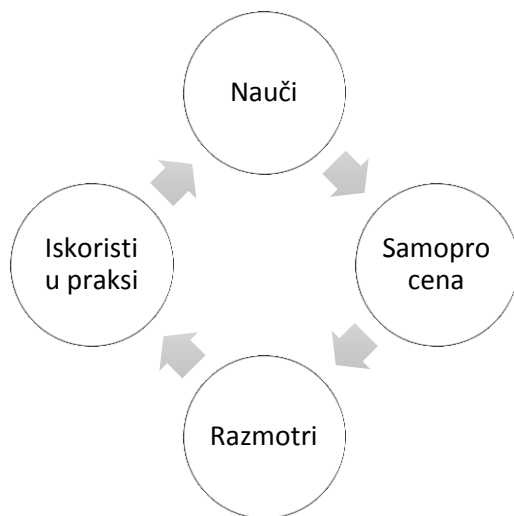




## **REFLEKTIVNA PRAKSA**

Reflektivna praksa je moderan pojam za drevnu metodu samo-usavršavanja. Ova vežba dovodi u pitanje naša sopstvena uverenja i vrednosti kako bismo videli njihovu valjanost i kako bismo bili otvoreni za promišljanje i procenu koliko su tačna ta verovanja, kao i za promenu u cilju poboljšanja našeg profesionalnog razvoja. Reflektivna praksa je proces koji zahteva dosta prilagođavanja. To je skup ideja koje se mogu koristiti zajedno sa mnogim drugim konceptima za obuku, učenje, lični razvoj i samo-usavršavanje.

Reflektivni ciklus, kao učenje kroz i iz iskustva ka sticanju novih uvida o sebi i vežbi:



### ***Tehnike i sredstva za reflektivnu praksu***

Iako su pisani zapisi korisni i ne zaboravljaju se, posebno za ličnu individualnu refleksiju, razmišljanja ne moraju uvek biti u pisanoj formi.

Individualno ili u grupama, reflektivna praksa se može izneti uz pomoć različitih sredstava, na primer:

- Pisani dnevници ili beleške
- Kreativne slike - npr. „mapa uma“, skice, slike, dijagrami
- Reflektivni dijalog i diskusija - u grupama, parovima itd., licem u lice ili preko telefona ili pismeno, itd., sa mentorom ili trenerom - To je od posebnog značaja kada je grupa (ili par osoba) uključena u Reflektivnu praksu, pa se na ovaj način razmišljanja mogu deliti kroz diskusiju. Diskusija tada može dovesti do kolektivnog dogovora o budućim akcijama, promenama i poboljšanjima.



## **SAMOPROCENA U REFLEKTIVNOJ PRAKSI**

Ovaj brzi alat za procenu reflektivne prakse ukazuje na to kako i u kojoj meri koristite Reflektivnu praksu. Predmeti su takođe kontrolna lista glavnih elemenata unutar Reflektivne prakse, što joj omogućava da bude efikasna i održiva.

Ocenite svaku stavku sa 0 = nema; 1 = nekoliko; 2 = mnogo

### **1. U kojoj meri se slažete ? 0=Ne slažem se;1=Pomalo se slažem; 2=U potpunosti se slažem**

Odluke o događajima donosim onda kada se oni dešavaju.

Menjam svoje ponašanje ili delanje kako se događaji dešavaju.

Mislim o događajima i razlozima za neko ponašanje nakon što se dese.

Pričam drugima o događajima i ponašanjima nakon što se dogode.

Proaktivno mislim i nakon događaja odmah planiram buduću akciju.

Istražujem incidente kako bih rešio probleme.

### **Završen odeljak 1.**

### **2. Koje metode / alate refleksije koristite? 0=Ne slažem se;1=Pomalo se slažem; 2=U potpunosti se slažem**

Pišem beleške koje kasnije pregledam (npr. dnevnik)

Razgovaram s drugima.

Istražujem teorije, modele itd. koji se odnose na moje probleme.

Tražim i dobijam povratne informacije od drugih o određenim događajima / problemima.

Čuvam foto ili audio zapise / interpretacije događaja / izazova.

Pažljivo posmatram događaje i situacije koji uključuju mene.

### **Završen odeljak 2.**

### **3. Da li istražujete tuđe perspektive ? 0=Ne slažem se;1=Pomalo se slažem; 2=U potpunosti se slažem**

Razumem svoje poglede na sebe - subjektivno i objektivno.

Saosećam se sa stavovima kolega / drugih.

Tražim gledišta spoljnih teorija i koncepata.

Tražim relevantne diskusije (e.g., časopisi, članci, konferencije).

Posmatram istraživanja / dokaze.



Pokušavam da objektivno sagledam društvene mreže.

### **Završen odeljak 3.**

#### **4. Koje pretpostavke dovodite u pitanje ? 0=Ne slažem se;1=Pomalo se slažem; 2=U potpunosti se slažem**

Moje lične ideje i uverenja.

Gledišta drugih ljudi.

O problemima vezanim za zadatak.

O načinu na koji razmišljam, kako i zašto (metakognicija).

Dovodim u pitanje knjige, novine, TV itd.

Dovodim u pitanje informacije sa interneta.

### **Završen odeljak 4.**

#### **5. Vaša sposobnost/sloboda refleksije ? 0=Ne slažem se;1=Pomalo se slažem; 2=U potpunosti se slažem**

Imam ili stvaram vreme potrebno za refleksiju.

Imam znanje, metode i alate koji su potrebni za refleksiju.

Prevazilazim bilo koje barijere ili navike koje sam/sama stvorim.

Razumem kako/zašto razmišljam na način na koji razmišljam (metakognicija)

Dovoljno sam lično osnažen/a na poslu.

Negativni uticaji drugih ne utiču na mene.

### **Završen odeljak 5.**

### **Zbir svih pet odeljaka.**

Interpretacija Vaših rezultata.

Maksimum broj poena koje možete osvojiti je 60 (5 sekcija, svaka sa 6 pitanja = 30 pitanja, maksimalnog 2 poena po svakom pitanju).

Ukupni zbir pokazuje sledeće:

0-20 – nisko interesovanje/prilika za Reflektivnu praksu

21-40 - dobar potencijal za korišćenje Reflektivne prakse

41-60 - izvanredan potencijal za Reflektivnu praksu (ili ste već osoba koja se ozbiljno bavi refleksijom)



Rezultati pojedinačnih elemenata i potpoglavlja ukazuju na to gde bi trebalo da usmerite svoje napore da poboljšate svoj potencijal i sposobnosti Reflektivne prakse.