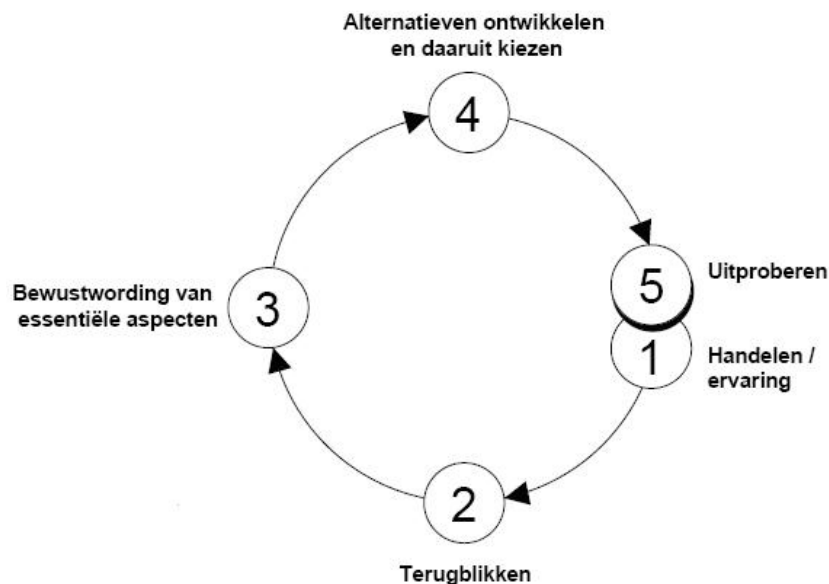


Hoe gebruik ik de reflectiecirkel van Korthagen?

De methodiek van Korthagen pas je voornamelijk toe als je onder de loep wilt nemen **hoe je beroepsmatig functioneert**.



Bron: Korthagen & Vasalos, 2002

Fase 1: beschrijf de ervaring/situatie waarop je de reflectie zal toepassen.

Dat kan je doen aan de hand van de STARR-methode: **S**ituatie **T**aak **A**ctie **R**esultaat **R**eflectie

- Wat was de concrete situatie?
- Wat was mijn taak binnen deze situatie?
- Welke concrete acties heb ik in deze situatie ondernomen?
- Wat was het resultaat van deze acties?

Fase 2: terugblikken: wat gebeurde er concreet?

Bij de tweede stap sta je stil bij wat er is gebeurd en hoe je daarop hebt gereageerd.

- Wat gebeurde er?
- Wat zag ik?
- Wat deed ik?
- Wat dacht ik?
- Wat voelde ik?
- Wat wilde ik?
- Wat wilden of deden anderen?
- Hoe beïnvloedde de situatie mijn reactie?

Fase 3: bewustwording van essentiële aspecten

In deze stap probeer je te begrijpen waarom je handelde zoals je deed en wat dat betekent voor jou.

- Wat betekent dat nu voor mij?
- Wat is het probleem (of de positieve ontdekking)?
- Wat heeft dat allemaal veroorzaakt? Waar heeft het mee te maken?
- Wat was het belangrijkste moment in de situatie?
- Welke factoren speelden een rol in mijn handelen?
- Wat waren de onderliggende gedachten en gevoelens?
- Wat zegt deze situatie over mijn kwaliteiten en leerpunten?
- Wat kan ik hieruit leren voor de toekomst?

Fase 4: alternatieven

Nu kijk je vooruit: hoe kun je in een vergelijkbare situatie anders handelen?

- Welke alternatieven zie ik (oplossingen of manieren om gebruik te maken van mijn ontdekking)?
- Welke voor- en nadelen hebben die?
- Wat neem ik me nu voor, voor de volgende keer?

Fase 5: uitproberen

De laatste stap draait om actie. Je past wat je hebt geleerd toe in de praktijk en reflecteert opnieuw op je ervaringen. Op deze manier blijf je continu leren en jezelf ontwikkelen.

- Wat wil ik bereiken?
- Waar wil ik op letten?
- Wat wil ik uitproberen?