Kickstart Your Soft Skills

Zelfreflectie

* **Kies één skill waarover je wil reflecteren en denk terug aan een concrete situatie tijdens je werkervaring waarin deze skill aan bod kwam.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Communiceren** |  | **Resultaatgerichtheid** |  | **Analyseren** |  | **Zelfreflectie** |  |
| **Diversiteit** |  | **Digitale vaardigheden** |  | **Creativiteit** |  | **Plannen &**  **organiseren** |  |
| **Samenwerken** |  | **Flexibiliteit** |  | **Kritisch denken** |  | **Verantwoordelijkheid** |  |
| **Inleving** |  | **Klantgerichtheid** |  | **Leerbereidheid** |  | **Zelfstandigheid** |  |

* **Beschrijf de situatie waarover je gaat reflecteren. Onderstaande vragen kunnen hierbij helpen:** 
  + 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?
* **Blik even terug, wat gebeurde er concreet?** 
  + Wat zag ik?
  + Wat deed ik?
  + Wat dacht ik?
  + Wat voelde ik?
* **Probeer je bewust te worden van de aspecten die essentieel zijn 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?
* **Probeer alternatieven te bedenken:** 
  + Welke alternatieven zie ik (oplossingen of manieren om gebruik te maken van mijn positieve ontdekking)?
  + Welke voor- en nadelen hebben die?
  + Wat neem ik me nu voor, voor de volgende keer?
* **De laatste stap is om jouw alternatieven uit te proberen:** 
  + Wat wil ik bereiken?
  + Waar wil ik op letten?
  + Wat wil ik uitproberen?