

Tips voor het evalueren en reflecteren bij een steraanvraag

Mei 2017

Domein Gezondheidszorg HU

Houd goed het verschil in de gaten tussen 'evalueren' en 'reflecteren'.

Evalueren is: iets beschrijven op gedragsniveau, iets beschrijven over dat ene geval dat je hebt meegemaakt (en dus niet breder trekken naar andere situaties).

Reflecteren is: de opvattingen en aannames die onder je gedrag liggen naar voren brengen.

Jezelf van een afstandje bekijken (en als object zien): wat zegt deze situatie/gedrag over jou?

Herken je dit ook in andere situaties?

In de laag die onder je gedrag zit (dus je aannames en opvattingen), ligt de sleutel om je gedrag aan te passen. Pas als je je aannames gaat checken (klopt het wel wat ik dacht/vond etc.) kun je leren en tot echte verandering komen.

Evalueren

Wat heb je gedaan? (context, activiteiten)

Wat heeft het aan resultaten opgeleverd? (voor jou, voor omgeving)

Hoe evalueren anderen jouw prestatie? (feedback, reacties)

Op welke kwaliteiten/vermogens deden deze activiteiten een beroep? (wat vroegen de activiteiten van je)

Reflecteren

In hoeverre heeft dit alles beantwoord aan je verwachtingen?

Kun je deze ervaring generaliseren: wat vertelt hij ons over jouw vermogens in wat voor situaties in de toekomst?

In hoeverre sluit deze ervaring aan bij wat je al wist over jezelf?

Op welke manier is je ervaring relevant voor je professionele ontwikkeling en werk in beroepsomgeving? Wat zeggen anderen daarover? (Feedback)

Waar ben je het meest trots op en waarom?

Heb je iets overwonnen? Zo ja, wat?

Hoe kun je de ervaring en wat je geleerd hebt in trefwoorden aanduiden in je (denkbeeldige) LinkedIn-profiel?