

ZORGFICHE

LEF!

Petra Van Echelpoel

Kim Van Bocxlaer

**KWALITEITSBEWUST
HANDELEN**

Plantyn

WAT IS KWALITEITSBEWUST HANDELEN?

Veilig handelen doe je door in te zetten op: preventief handelen (= gevaar vermijden); curatief handelen (= handelen in het voordeel van je gezondheid).

Methodisch handelen is handelen volgens een vaste en doordachte methode, waarbij je op een zo efficiënt mogelijke manier aan de slag gaat om je doel te bereiken.

Hygiënisch handelen is zorgen voor de gezondheid van jezelf en die van anderen.

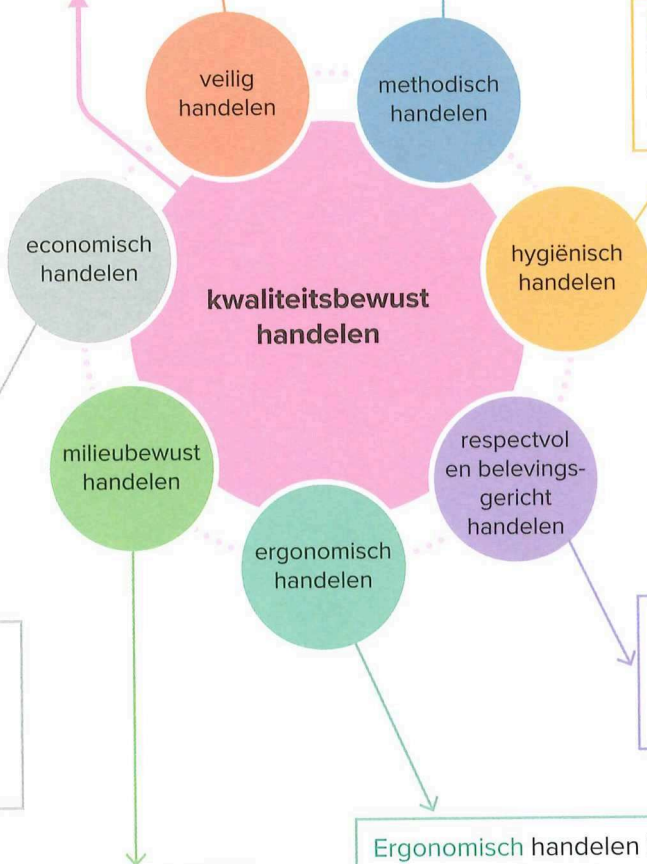
Respectvol handelen is de ander als persoon serieus nemen en als waardevol beschouwen.

Ergonomisch handelen is de omgeving aanpassen. Door die aanpassingen: maak je activiteiten makkelijker; bevorder je het welzijn en de gezondheid van de mens; verbeter je de veiligheid; werk je doelgerichter.

Milieubewust handelen (duurzaam handelen) is je bewust zijn van het milieu en er rekening mee houden. Het milieu is de omgeving waarin je leeft.

Economisch handelen is kostenbewust handelen. Je houdt rekening met de kostprijs van producten.

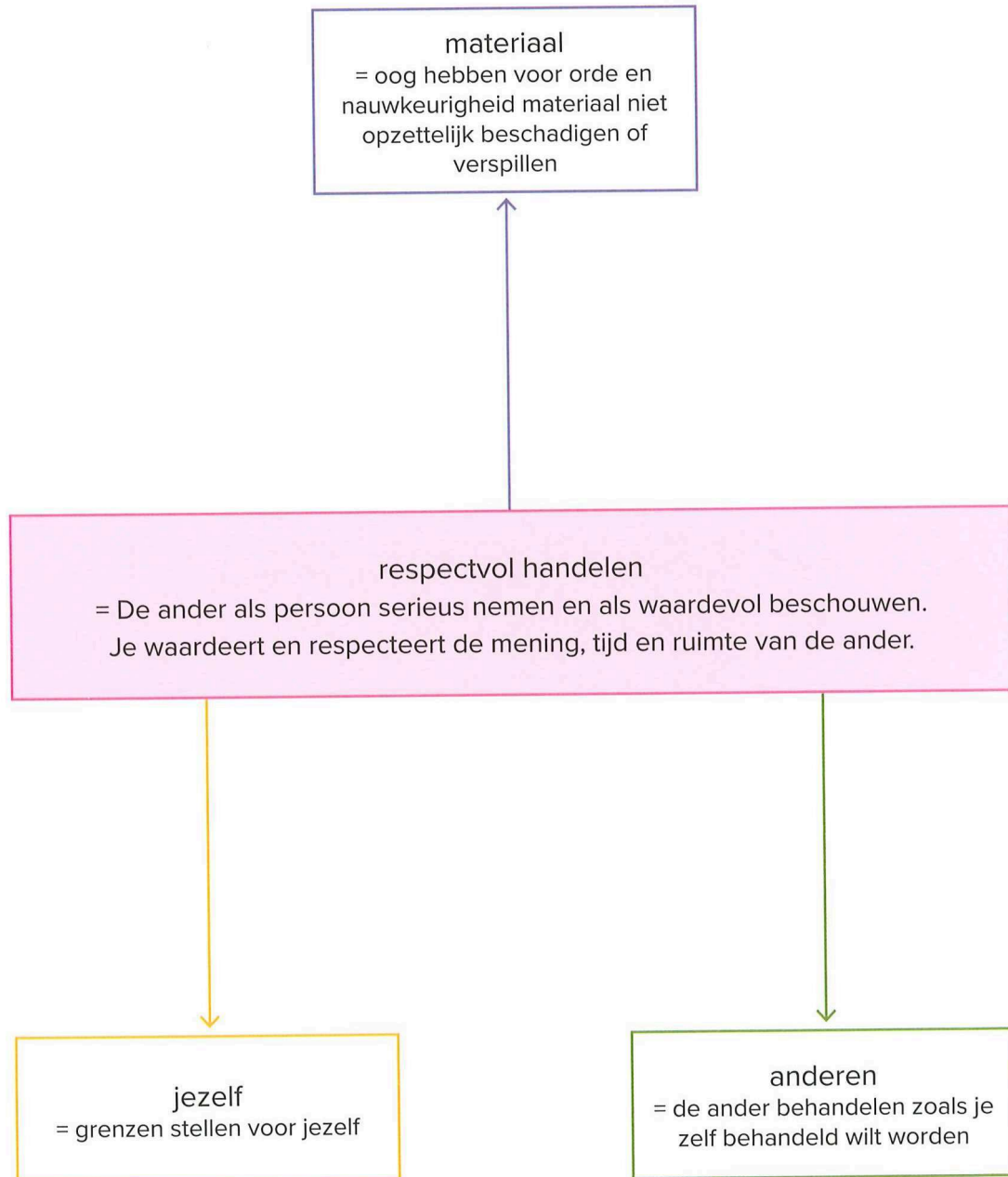
reflecteren*



* **Reflecteren** staat buiten de cirkel aangezien dat bij iedere soort van handelen belangrijk is om je bewust te worden van je eigen sterke en minder sterke punten en je eigen handelen te versterken.

Check '1.1 Wat is kwaliteitsbewust handelen?' in het naslagwerk.

WAT IS RESPECTVOL HANDELEN?



Check '2.1 Wat is respectvol handelen?' in het naslagwerk.

WAT IS BELEVINGSGERICHT HANDELEN?

Let op signalen van betrokkenheid

- aandachtig zijn
- geconcentreerd zijn
- snel reageren
- alert zijn

Let op signalen van welbevinden

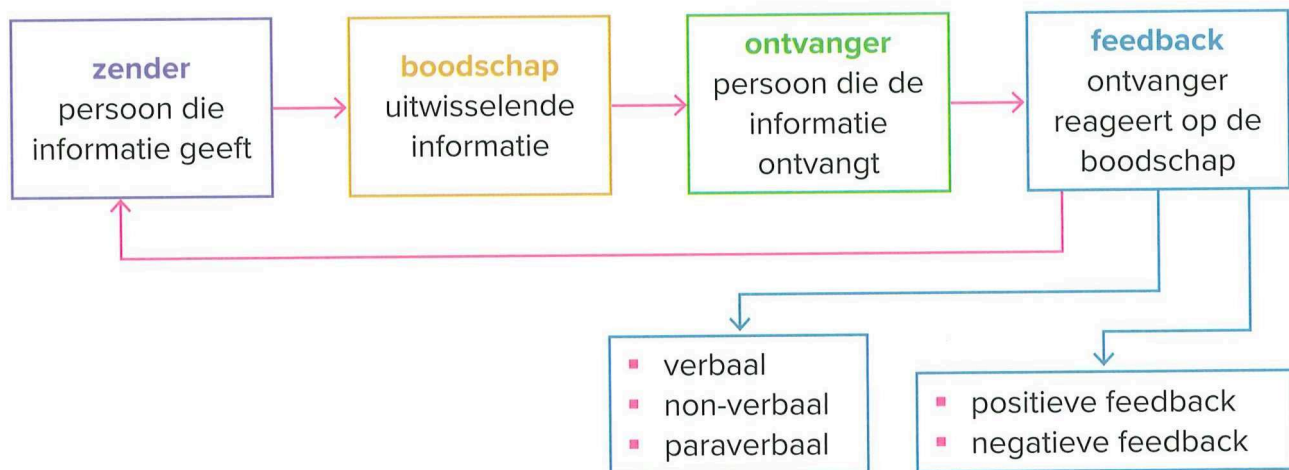
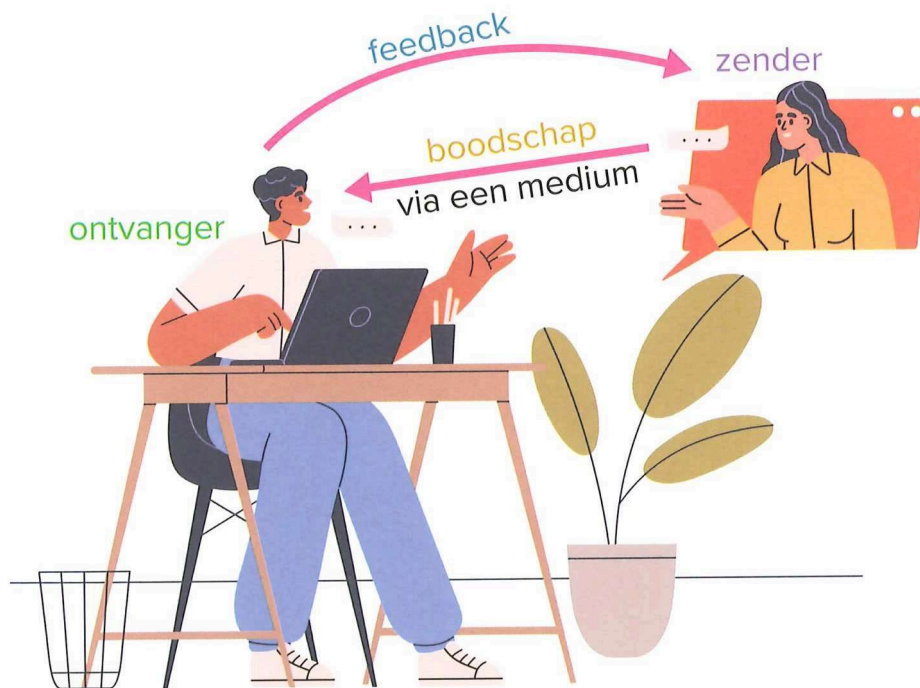
- glunderen en glimlachen
- open en spontane blik
- spontaniteit
- durven te experimenteren
- voor zichzelf durven op te komen

BELEVINGSGERICHT HANDELEN

= je handelen afstemmen op de ander. Daarbij houd je rekening met de wensen, noden, behoeften en beperkingen.

Check '2.2 Wat is belevingsgericht handelen?' in het naslagwerk.

HOE COMMUNICEER IK?



ruis = factoren die ervoor zorgen dat de boodschap niet overkomt zoals de zender bedoelt

- interne ruis = factoren binnen het communicatieproces zoals lispelen
- externe ruis = factoren buiten het communicatieproces zoals luide muziek op een festival

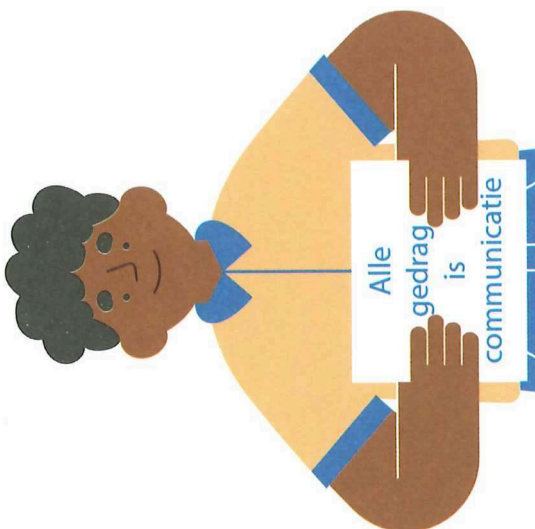
Check '2.6.2 Communicatiemodel' in het naslagwerk.

WELKE SOORTEN COMMUNICATIE ZIJN ER?

para-verbaal
met je stem



non-verbaal/lichaamstaal
met je lichaam



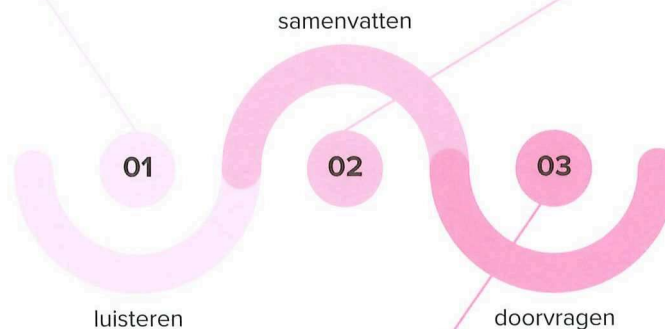
verbaal
met woorden

Check '2.6.1 Verbale, non-verbale en paraverbale communicatie' in het naslagwerk.

HOE LUISTER IK ACTIEF?

- gebruik je lichaamshouding
- maak oogcontact
- gebruik gelaatsuitdrukkingen
- moedig de spreker aan
- laat stiltes toe

- kort
- in eigen woorden
- vragend
- zonder oordeel



actief luisteren = proberen om de ander volledig te begrijpen.

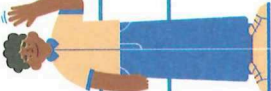
- stel open inhoudelijke vragen
- Wat?
- Hoe?
- Waarom?
- Vertel...
- Beschrijf ...
- Leg uit...
- stel open gevoelsvragen
- Hoe voel je jezelf?
- Wat doet dat met je?
- Hoe ervaarde je dat?

Check '2.6.4 Actief luisteren' in het naslagwerk.

HOE COMMUNICEER IK ALS IK IEMAND ONTMOET?

BEKENDEN

BEGROETEN



DAGELIJKS GESPREK



AFSCHEID NEMEN

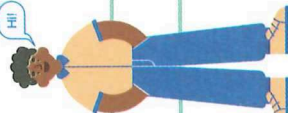


ONBEKENDEN

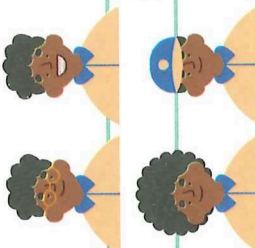
BEGROETEN



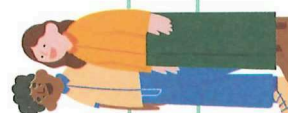
JEZELF VOORSTELLEN



KENNISMAKEN



DAGELIJKS GESPREK

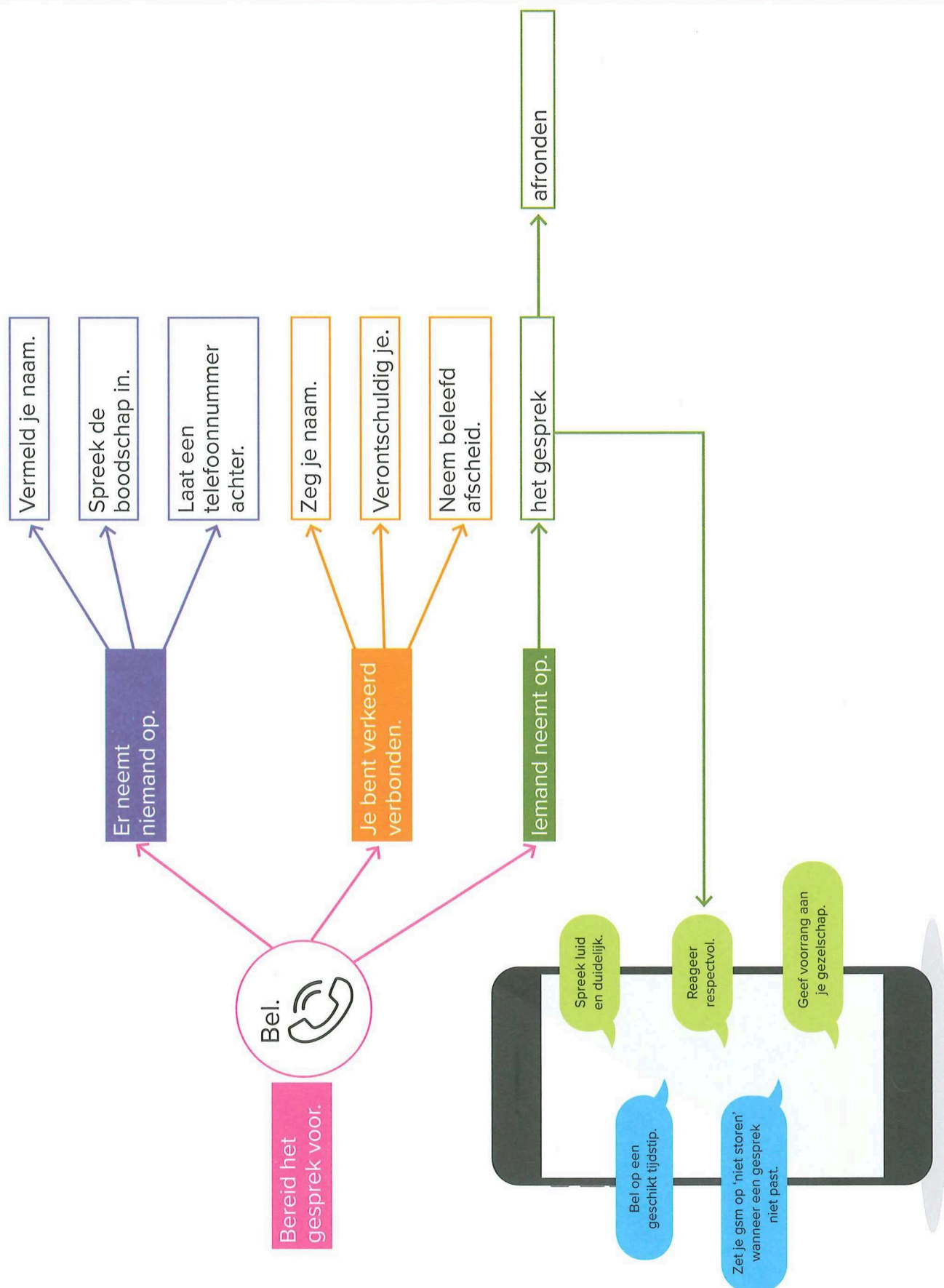


AFSCHEID NEMEN



Check '2.6.9 Communicatie op maat' in het naslagwerk.

HOE COMMUNICEER IK VIA DE TELEFOON?



Check '2.6.9 Communicatie op maat' in het naslagwerk.

HOE COMMUNICEER IK VIA E-MAIL?

New message

To

Communiceren via e-mail

Beste leerling

In deze mail leer je hoe je communiceert via e-mail.
Het is belangrijk dat je rekening houdt met de gegeven tips.

In de mail vind je nog eens een overzicht van de gegeven tips in de bijlage.

Bekijk die zeker grondig!

Met vriendelijke groeten

Mevrouw Van Echelpoel

Send

A

Noteer een duidelijk onderwerp.

Gebruik een gepaste aanspreking.

Respecteer de witregels.

Respecteer de privacy van de ander.

Gebruik een professioneel mailadres.

Verzorg je schrijftaal: let op leestekens en hoofdletters!

Mail kort en bondig.

Geef duidelijk aan wat je verwacht.

Geef de bijlage een duidelijke naam.

Check '2.6.9 Communicatie op maat' in het naslagwerk.

Hoe communiceer ik via e-mail? (1/2) | 33

HOE COMMUNICEER IK MET BEPAALDE DOELGROEPEN?

Communiceren met een kind

- Gebruik veel intonatie.
- Gebruik veel lichaamstaal.
- Ga op ooghoogte zitten.
- Hou het gesprek kort.
- Praat niet te snel.
- Gebruik geen moeilijke woorden.

Communiceren met ouderen of slechthorenden

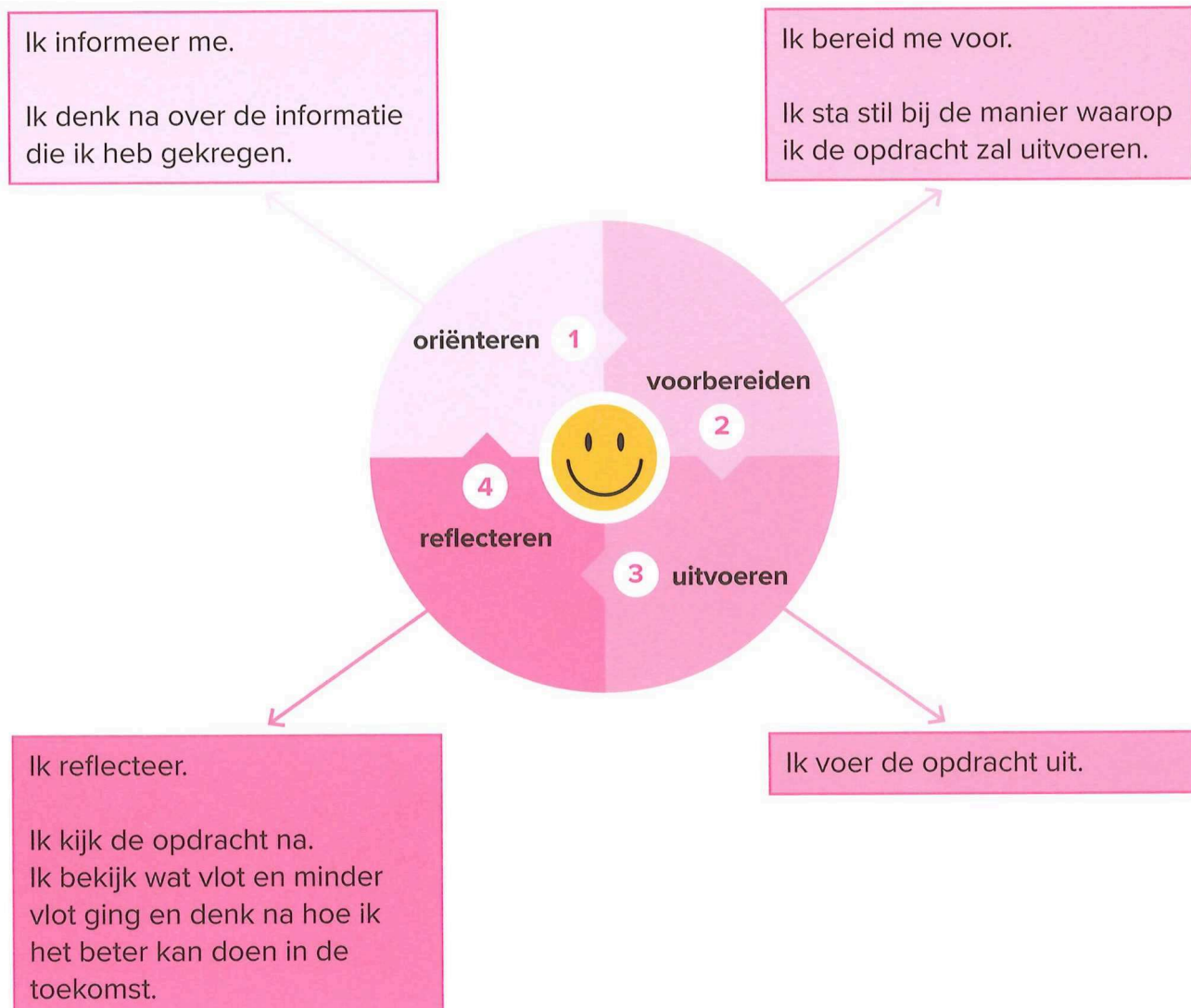
- Articuleer.
- Blijf in het gezichtsveld van de persoon.
- Roep niet.
- Gebruik geen verkleinwoorden.
- Praat niet te snel.

Communiceren met mensen die je niet goed kent

- Spreek Algemeen Nederlands.
- Gebruik geen scheldwoorden.

Check '2.6.9 Communicatie op maat' in het naslagwerk.

HOE HANDEL IK METHODISCH MET HET OVUR-SCHEMA?



Check '3.3.1 OVUR-methode' in het naslagwerk.



REFLECTIE

Ik heb me geörienteerd op de opdracht.

Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?

Ik heb me voorbereid op de opdracht.

Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?

Wat doe ik al goed?



REFLECTIE

Ik heb de opdracht uitgevoerd.

Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

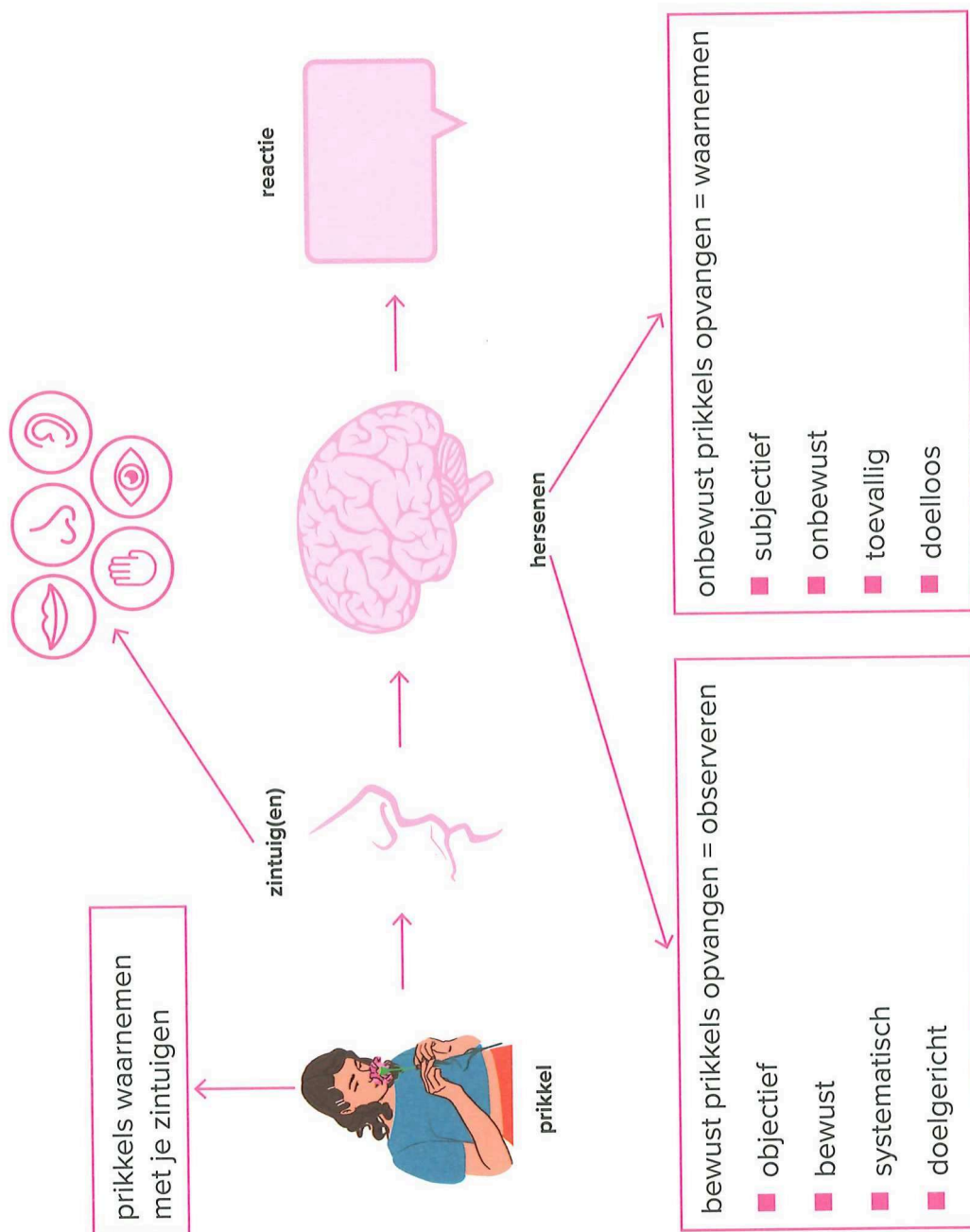
Hoe kan ik nog groeien?	Wat doe ik al goed?

Ik heb gereflecteerd op de opdracht.

Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?	Wat doe ik al goed?

WAT IS HET VERSCHIL TUSSEN WAARNEMEN EN OBSERVEREN?



Check '3.3.5 Waarnemen en observeren' in het naslagwerk.

WELKE OBSERVATIEMETHODES ZIJN ER?

beschrijvende observatie

Yzana zit aan de tafel met lijm en papier. Ze kijkt rond in de klas. De opvoedster spreekt tegen haar. Daarna gaat ze de lijm en schaar terug in de kast leggen en loopt ze rond in de klas. Ze loopt langs een jongen die met een puzzel aan het spelen is. Yzana steekt haar linkerhand in de puzzeldoos en gooit vijf puzzelstukken op de grond. Ze lacht daarmee. De jongen roept de juf, waarop ze kijkt en Yzana terug naar haar eigen plaats loopt.

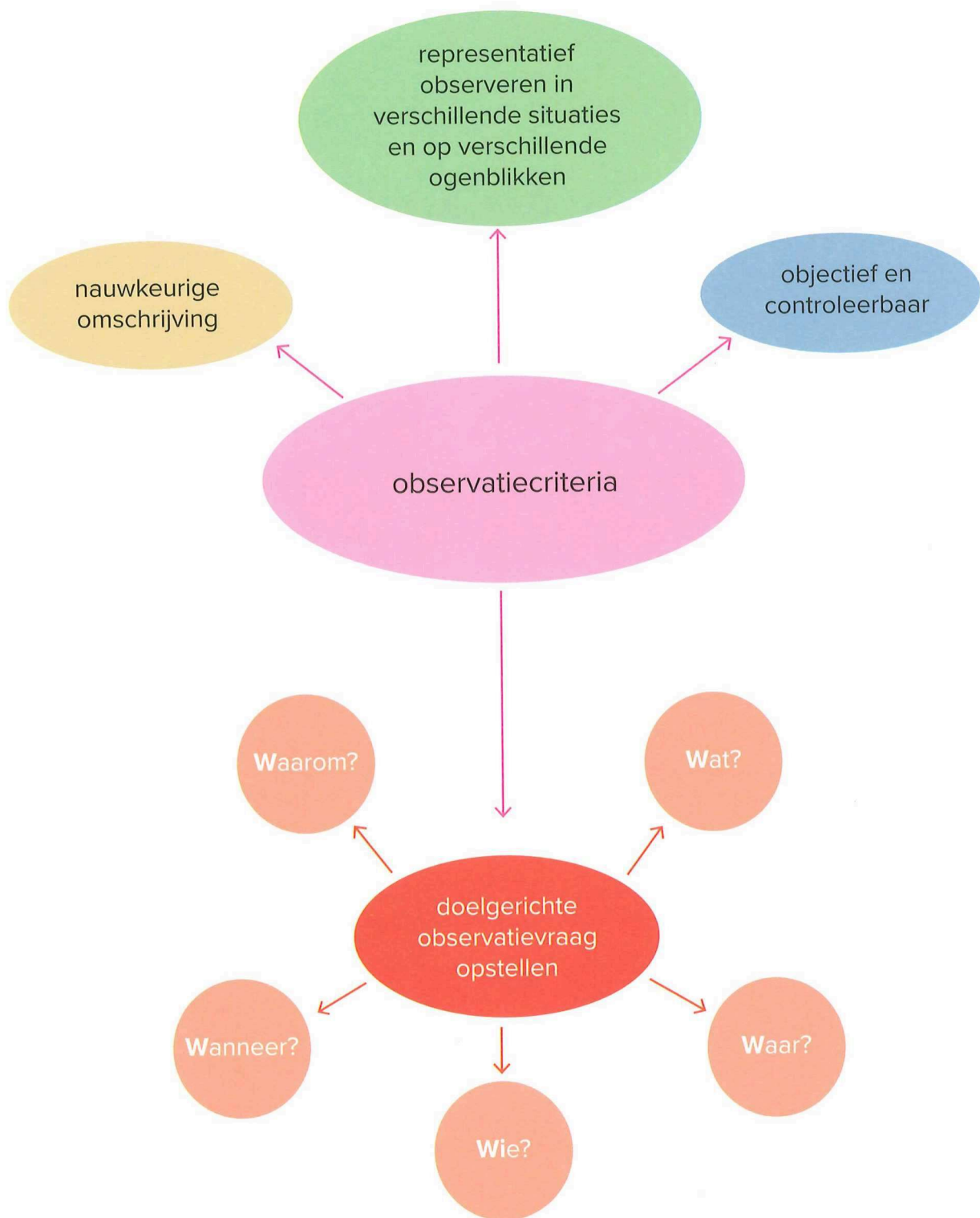
observeren aan de hand van een beoordelingsschaal

Geeft aanwijzingen	1	2	3	4
Stelt een gerichte vraag	1	2	3	4
Stelt een open vraag	1	2	3	4
Accepteert	1	2	3	4

telmethode of turven

naam kind:		geboortedatum:		
observatie tijdens zindelijkheidstraining				
	plast in broek	gaat op het potje, maar plast niet	komt soms zeggen dat hij moet plassen, maar is te laat	gaat op het potje als jij hem eraan herinnert
maandag	I			II
dinsdag		I		
woensdag	III			

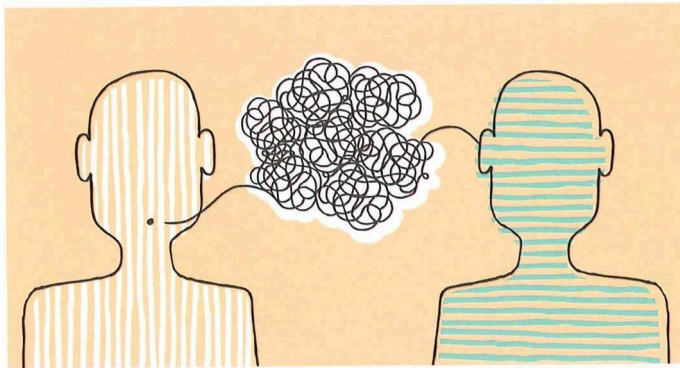
WAT ZIJN DE CRITERIA VAN EEN GOEDE OBSERVATIE?



Check '3.3.5 Verzamelen van data' in het naslagwerk.

HOE RAPPORTEER IK?

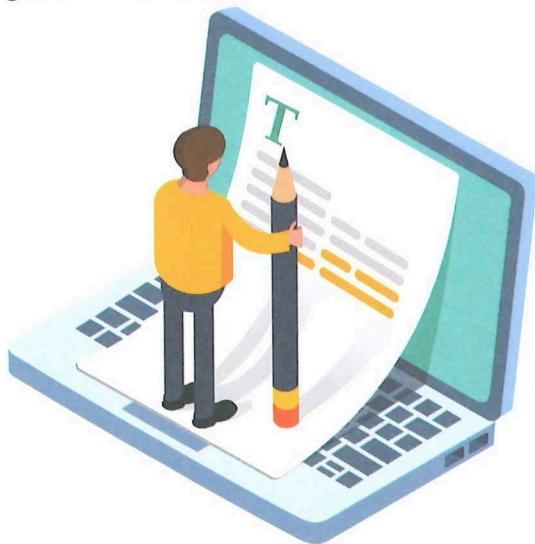
mondeling rapporteren via mijn stem



tijdens een **presentatie** waarin ik de informatie mondeling voorstel

tijdens een **gesprek** waarin ik de informatie mondeling deel

schriftelijk rapporteren met behulp van een neergeschreven document



via een **website** waarop ik de informatie schrijf

via een **powerpoint** waarin ik de informatie neerschrijf in puntjes of grafieken

via een **folder** waarin ik de informatie visueel voorstel

via een **uitgeschreven tekst** waarin ik informatie doorgeef

Tips bij het rapporteren

- Kies je woorden zorgvuldig.
- Vermijd etikettering met woorden zoals 'stout' of 'autistisch'.
- Vermijd woorden zoals 'altijd' en 'steeds'.
- Rapporteer zo objectief mogelijk.
- Praat en schrijf Algemeen Nederlands.

Check '3.3.6 Rapporteren van data' in het naslagwerk.

WAT IS HYGIËNISCH HANDELEN?

Persoonlijk vlak

- huidhygiëne
- haar hygiëne
- mondhygiëne
- handhygiëne
- voethygiëne
- kledijhygiëne

Hygiënisch handelen

= zorgen voor de gezondheid van jezelf en anderen op persoonlijk en materiaal vlak.
Zo verklein je de kans dat ziektekiemen zich verspreiden en dat je ziek wordt.

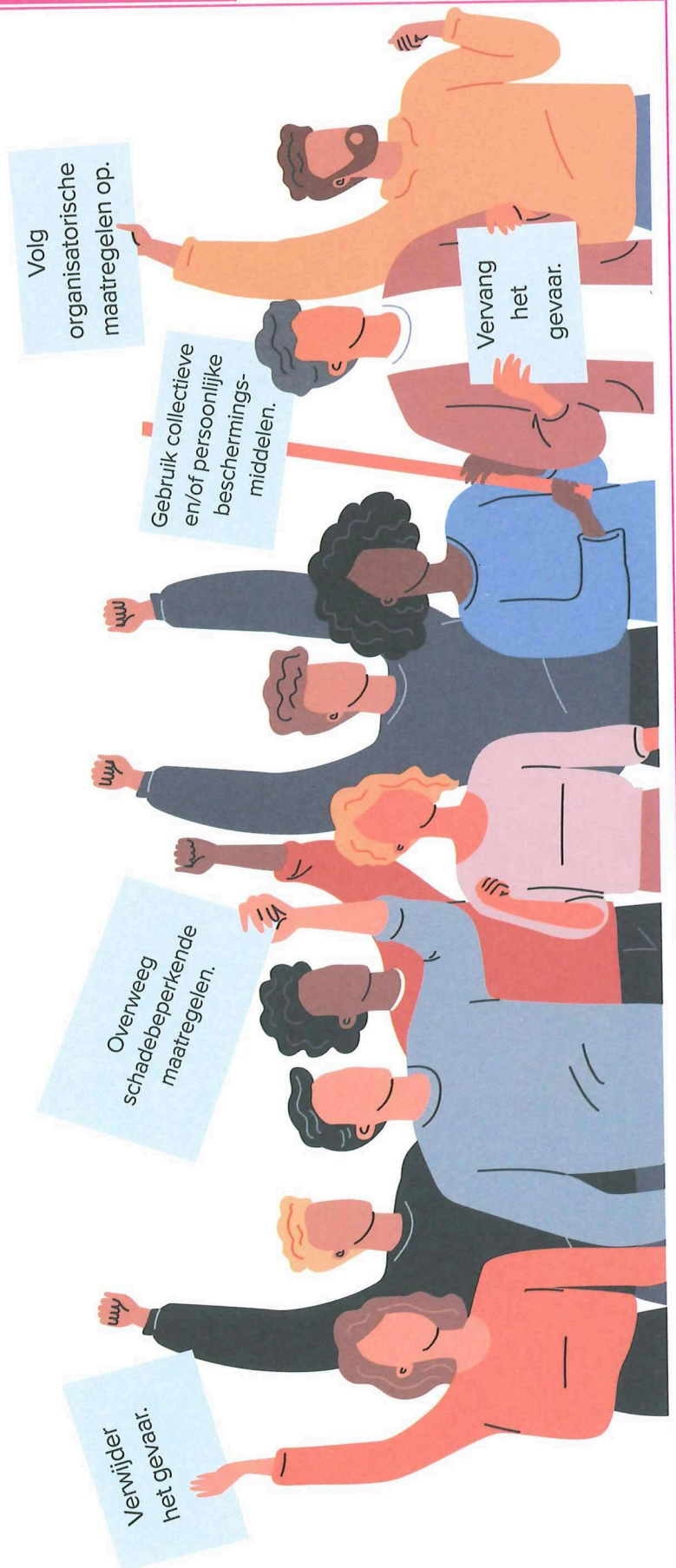
Materieel vlak

- het materiaal
- de ruimte

Check '4 Hygiënisch handelen' in het naslagwerk.

HOE HANDEL IK VEILIG?

Om veilig te handelen ga je zowel **preventief** (= gevaar vermijden) als **curatief** (= handelen in het voordeel van je gezondheid) aan de slag.



Check '5.3 Hoe handelen we veilig?' in het naslagwerk.

WELKE GEVARENSYMBOLLEN ZIJN ER?



giftig

giftige producten die gevaarlijk voor de gezondheid of zelfs dodelijk zijn



corrosief

corrosieve of bijtende producten die de huid vernietigen en brandwonden kunnen veroorzaken



ontvlambaar

ontvlambare producten die makkelijk ontbranden als er een vlam, warmtebron of vonk in de buurt is



oxiderend

oxiderende producten die veel zuurstof bevatten en zo de verbranding van ontvlambare of brandbare stoffen sterk bevorderen



ontploffbaar

producten die door een vlam, warmte, een schok of wrijving kunnen ontploffen



milieuschadelijk

milieuschadelijke producten die schadelijk zijn voor organismen zoals vissen als ze in het milieu terechtkomen



irriterend/schadelijk

schadelijke producten die bij direct, langdurig of herhaald contact jeuk, roodheid van de huid of ontstekingen veroorzaken



lange termijn gezondheidsgevaarlijk

producten die mogelijk kankerverwekkend zijn of voor voortplantingsproblemen kunnen zorgen op lange termijn



onder druk houden

producten die onder druk worden opgeslagen

Check '5.3.3 Veiligheidsvoorschriften' in het naslagwerk.

WELKE BELANGRIJKE GEVARENTEKENS BESTAAN ER?

Verbodstekens geven aan dat iets verboden is.



verboden te roken



verboden te eten of drinken



verboden om een mobiele telefoon bij te hebben of te gebruiken



verboden toegang voor onbevoegden

Reddingstekens geven aan welke richting je het best volgt om jezelf veilig te stellen of waar je iets kunt vinden om een ander of jezelf te redden.



nooduitgang



EHBO-middelen



noodtelefoon



vluchtladder



beademingsapparaat



noodstop

Gebodstekens verplichten je om iets te doen of dragen. Vaak gaat het hier over de verplichting om persoonlijke beschermingsmiddelen (pbm) te dragen.



verplicht om gehoorbescherming te dragen



verplicht om de handen te wassen



verplicht om veiligheidshandschoenen te dragen



verplicht om mondbescherming te dragen

Waarschuwingstekens moedigen je aan om extra voorzichtig te zijn, want ze waarschuwen voor een mogelijk gevaar.



gevaar voor explosieve stoffen



gevaar voor een glad oppervlak



gevaar voor bijtende stoffen



gevaar voor snijden



gevaar voor ontvlambare stoffen



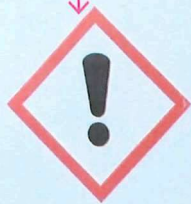
gevaar voor vallende voorwerpen

Check '5.3.3 Veiligheidsvoorschriften' in het naslagwerk.

HOE LEES IK ETIKETTEN?

1 Gevarensymbolen tonen welke gevaren het product met zich meebrengt.

Tegen vorst beschermen!
Protéger contre le gel.
Vor Frost schützen.



GTIN 4 056489 233435



21226-02

21226-02

Netto inhoud/Volume net/
Nettoinhalt:
2,2Le

Lidl Stiftung & Co. KG
Stiftsbergstr. 1
DE-74167 Neckarsulm
www.lidl-info.com

(NL/BE) FORMIL VLOEIBAAR WASMIDDEL MET MARSEILLEZEEP. Was tips: • Volg de wasvoorschriften van het textiel en sorteer het wasgoed. • Nieuw gekleurd en niet kleurvast textiel apart wassen bij max. 40°C. • Voor gekleurd textiel, adviseren wij Formil Color te gebruiken. • Niet geschikt voor wol en zijde. Bestanddelen: 5% of meer, maar minder dan 15%: anionogene oppervlakteactieve stoffen, niet-ionogene oppervlakteactieve stoffen; minder dan 5%: fosfonaten, zeep. Bevat: parfums, optische bleekmiddelen, CITRONELLOL, GERANIOL, LIMONENE, BENZISOTHIAZOLINONE, METHYLISOTHIAZOLINONE.

(FR/BE) FORMIL LESSIVE LIQUIDE AU PARFUM FRAIS DE SAVON DE MARSEILLE FABRIQUÉ TRADITIONNELLEMENT. Conseils de lavage: • Suivez les conseils d'entretien dans le textile et triez le linge. • En cas de doute sur la solidité des couleurs d'une pièce de linge, lavez-la séparément à 40 °C max. • Pour le linge de couleur, nous conseillons Formil Color • Ne pas utiliser sur la laine ou la soie. Composants: 5% ou plus, mais moins de 15%: Agents de surface anioniques, Agents de surface non ioniques. Moins de 5%: Phosphonates, Savon. Contient: Parfums, Azurants optiques, CITRONELLOL, GERANIOL, LIMONENE, BENZISOTHIAZOLINONE, METHYLISOTHIAZOLINONE.

(DE) FORMIL VOLLWASCHMITTEL MIT DEM FRISCHEN DUFT TRADITIONELL GEFERTIGTER SEIFE AUS MARSEILLE. Waschtips: • Pflegehinweise in Ihren Textilien beachten und Wäsche vorsortieren. • Bei Unsicherheit über Farbeständigkeit eines Wäschestücks separat bei max. 40 °C waschen. • Für farbige Textilien empfehlen wir FORMIL Color. • Nicht geeignet für Wolle und Seide. Inhaltsstoffe: 5-15%: Anionische Tenside, Nichtionische Tenside. <5%: Phosphonate, Seife. Enthält: Duftstoffe, Optische Aufheller, CITRONELLOL, GERANIOL, LIMONENE, BENZISOTHIAZOLINONE, METHYLISOTHIAZOLINONE.

DOSEERAADVIES*/CONSEILS DE DOSAGE*/DOSIEREMPFEHLUNG*

Bij een wasmachinebelading van 4,5 kg droge was./Pour une charge de lave-linge de 4,5 kg de linge sec./Bei einer Waschmaschinenbeladung von 4,5 kg Trockenwäsche

Bevuilingsgraad/ Degré de saleté/ Verschmutzungsgrad	licht Peu sale Leicht	normaal Sale Normal	sterk Très sale Stark
Waterhardheid/ Dureté de l'eau/ Wasserhärtebereich			
zacht - middelhard/Douce jusqu'à moyenne/weich bis mittel	45ml	55ml	80ml
hard/Dure/hart	55ml	80ml	110ml
MAXI + 35ml	MINI - 15ml	30ml/10l	

*gebaseerd op gemiddelde waterhardheid en normale vervuilingsgraad.
*basé sur la dureté moyenne de l'eau et le degré normal de saleté.
*bezogen auf mittlere Wasserhärte und normalen Verschmutzungsgrad.

4 Gebruik toont hoe je het product moet gebruiken.

5 Dosering geeft de hoeveelheid product ten opzichte van hoeveelheid water weer.

2 Gevarenaanduidingen beschrijven de ernst en de omstandigheden van de gevaren.

(NL/BE) Formil vloeibaar wasmiddel. **WAARSCHUWING.** Veroorzaakt ernstige oogirritatie. Kan een veroorzaken. Bij het inwinnen van medisch advies, de verpakking of het etiket ter beschikking houden. Bij CONTACT MET DE OGEN: voorzichtig afspelen met water gedurende een aantal minuten. Bij CONTACT MET DE OGEN: voorzichtig afspelen met water gedurende een aantal minuten. Indien mogelijk, blijven spoelen. Bij huidirritatie of uitslag: een arts raadplegen. Bevat METHYLISOTHIAZOLINONE. Antigifcentrum België (0032) (0) 70 245 245. Lidl Nederland GmbH, Postbus 198, NL-1270 AD Huizen, ☎ 020-7095039.

(FR/BE) Formil lessive liquide. **ATTENTION.** Provoque une sévère irritation des yeux. Peut provoquer une allergie cutanée. En cas de consultation d'un médecin, garder à disposition le récipient ou l'étiquette. Tenir hors de portée des enfants. Porter des gants de protection/un équipement de protection des yeux. EN CAS DE CONTACT AVEC LA PEAU: Laver abondamment à l'eau. EN CAS DE CONTACT AVEC LES YEUX: Rincer avec précaution à l'eau pendant plusieurs minutes. Enlever les lentilles de contact si la victime en porte et si elles peuvent être facilement enlevées. Continuer à rincer. En cas d'irritation ou d'éruption cutanée: consulter un médecin. Si l'irritation oculaire persiste: consulter un médecin. Contient METHYLISOTHIAZOLINONE. Centre Antipoisons Belge (0032) (0) 70 245 245. Lidl France S.N.C. - CS 30032 - FR-67039 Strasbourg Cedex 2, ☎ 0 800 900 343 (appel non surtaxé)

(DE) Vollwaschmittel. **ACHTUNG.** Verursacht schwere Augenreizung. Kann allergische Hautreaktionen verursachen. Ist ärztlicher Rat erforderlich, Verpackung oder Kennzeichnungsetikett bereithalten. Darf nicht in die Hände von Kindern gelangen. Schutzhandschuhe/Augenschutz tragen. BEI BERÜHRUNG MIT DER HAUT: Mit viel Wasser waschen. Bei Kontakt mit den Augen: Einige Minuten lang behutsam mit Wasser spülen. Eventuell vorhandene Kontaktlinsen nach Möglichkeit entfernen. Weiter spülen. Bei Hautreizung oder -ausschlag: Ärztlichen Rat einholen/ärztliche Hilfe hinzuziehen. Bei anhaltender Augenreizung: Ärztlichen Rat einholen/ärztliche Hilfe hinzuziehen. Enthält METHYLISOTHIAZOLINONE. Giftinformationszentrum Belgien: (0032) (0)70 245 245.

3 Veiligheidsaanduidingen tonen hoe je de risico's en gevaren kunt voorkomen en/of beperken.

Check '5.3.3 Etiketten' in het naslagwerk.

HOE TIL EN HEF IK ERGONOMISCH?



- Sta rechtop met een rechte rug. Je voeten staan plat op de grond en je tenen wijzen naar voren.
- Ga recht voor of boven het voorwerp staan.
- Buig door je knieën alsof je gaat zitten, maar houd je rug recht.
- Sta recht.
- Vermijd tillen en heffen indien mogelijk.

TIPS

- Vermijd tillen en heffen indien mogelijk.
- Voorwerp met handvaten: neem beide handvaten met gestrekte armen vast.

Check '6.3.3 Tillen en heffen' in het naslagwerk.

HOE HANDEL IK ERGONOMISCH MET HET H&T-MODEL?

toe +

Houd je ellebogen dicht tegen de romp en je duimen omhoog. Dat zorgt voor lage nekspanning.

traag +

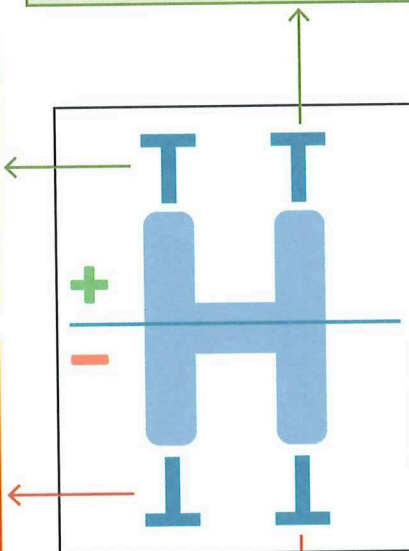
Voer geen bruuske startbeweging uit (een krachtexplosie op je spierstelsel). Neem een aanloop voor je startbeweging, zorg voor opbouwende spierkracht.

houding

rechte rug: schouders naar achteren en plat, kin ingetrokken, buikspieren opgespannen = diep inademen en 'ZZ' (zachtjes zuchten of spierspanning loslaten)

hoogte

ideaal tussen schouder en vuisthoogte



topzwaar -

Probeer om niet voorovergebogen te staan. De loodlijn uit je schouder mag niet over de voorste knie of het voorste steunpunt komen. Zet één voet naar voren en één naar achteren in schredestand.

torsie -

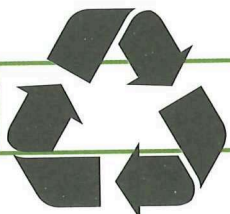
Vermijd een gedraaide rug. Je neus en je tenen moeten in dezelfde richting wijzen.

Check '6.4.4 H&T-model' in het naslagwerk.

HOE HANDEL IK MILIEUBEWUST?



VOORKOM AFVAL.



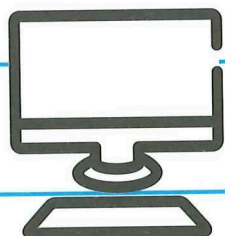
SORTEER, HERGEBRUIK OF RECYCLEER.



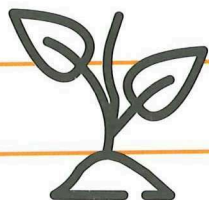
KOOP ENKEL WAT JE NODIG HEBT.



BEPERK MICROPLASTICS.



PROBEER DIGITAAL TE WERKEN, WAARDOOR JE ZO WEINIG MOGELIJK MOET PRINTEN.



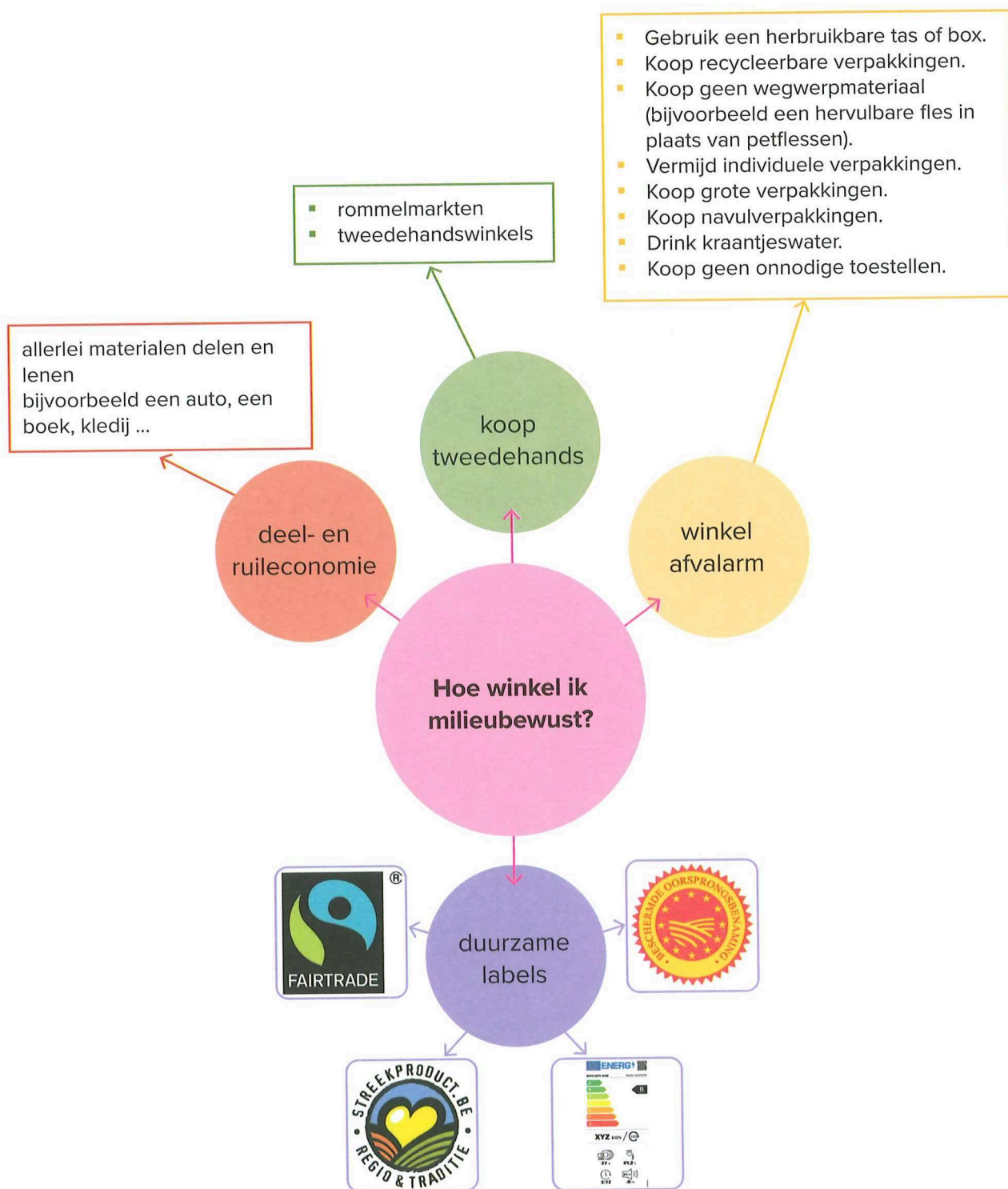
KIES VOOR NATUURLIJKE GRONDSTOFFEN.



PAS JE VERVOER AAN.

Check '7.4.1 Milieubewust leven' in het naslagwerk.

HOE WINKEL IK MILIEUBEWUST?



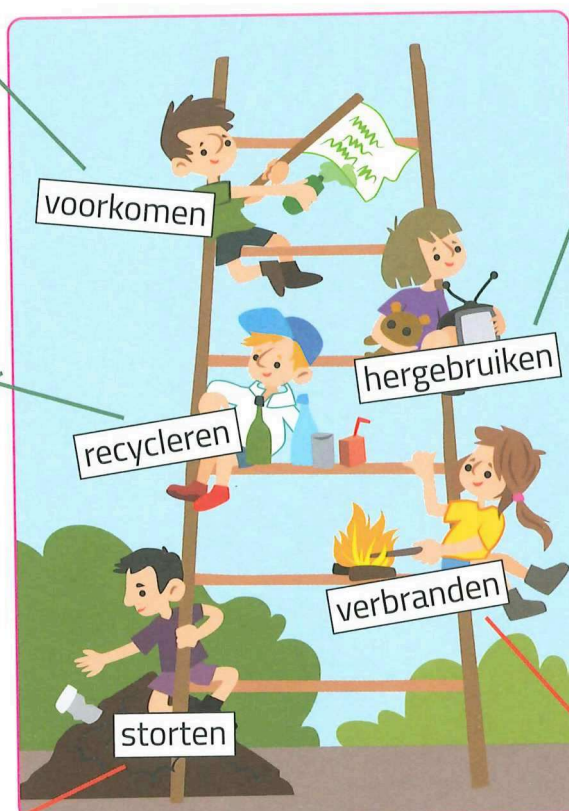
Check '7.4.2 Milieubewust winkelen' in het naslagwerk.

HOE GA IK MET AFVAL OM?

Probeer in de eerste plaats afval te voorkomen. Wanneer er geen afval is, moet het ook niet worden verwerkt.

Hergebruiken is de boodschap! Zolang ik het materiaal kan hergebruiken, hoef ik het niet weg te gooien.

Als hergebruiken of voorkomen geen optie is, kan ik het afval recycleren. Geef het afval mee aan de gespecialiseerde overheidsdiensten of breng het zelf naar het containerpark om te recycleren.

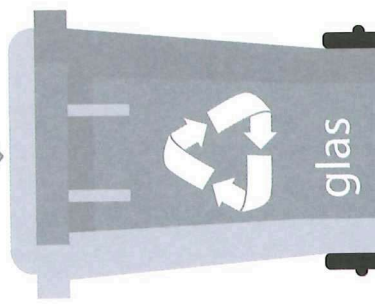
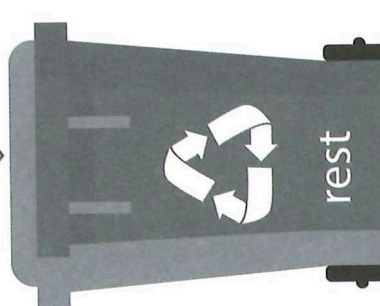
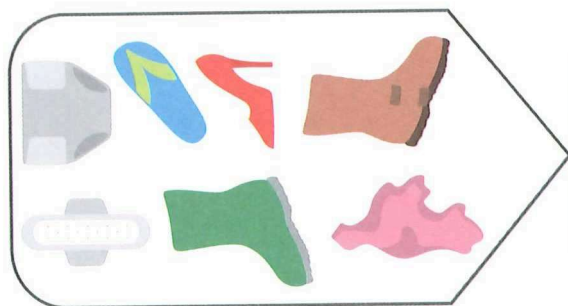
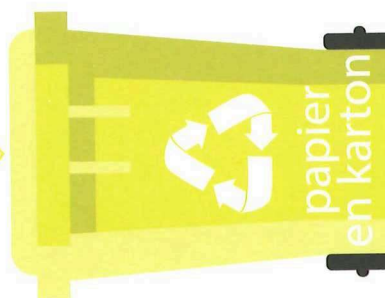
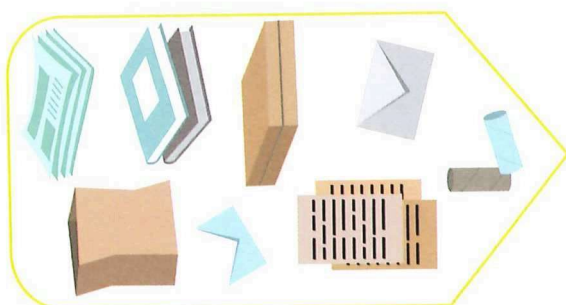
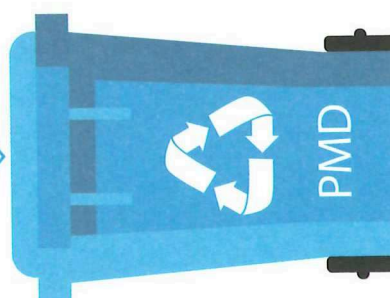


De laatste en dus meest vervuilende optie is afval storten op de afvalberg.

Als de vorige treden niet van toepassing zijn, wordt het afval verbrand.

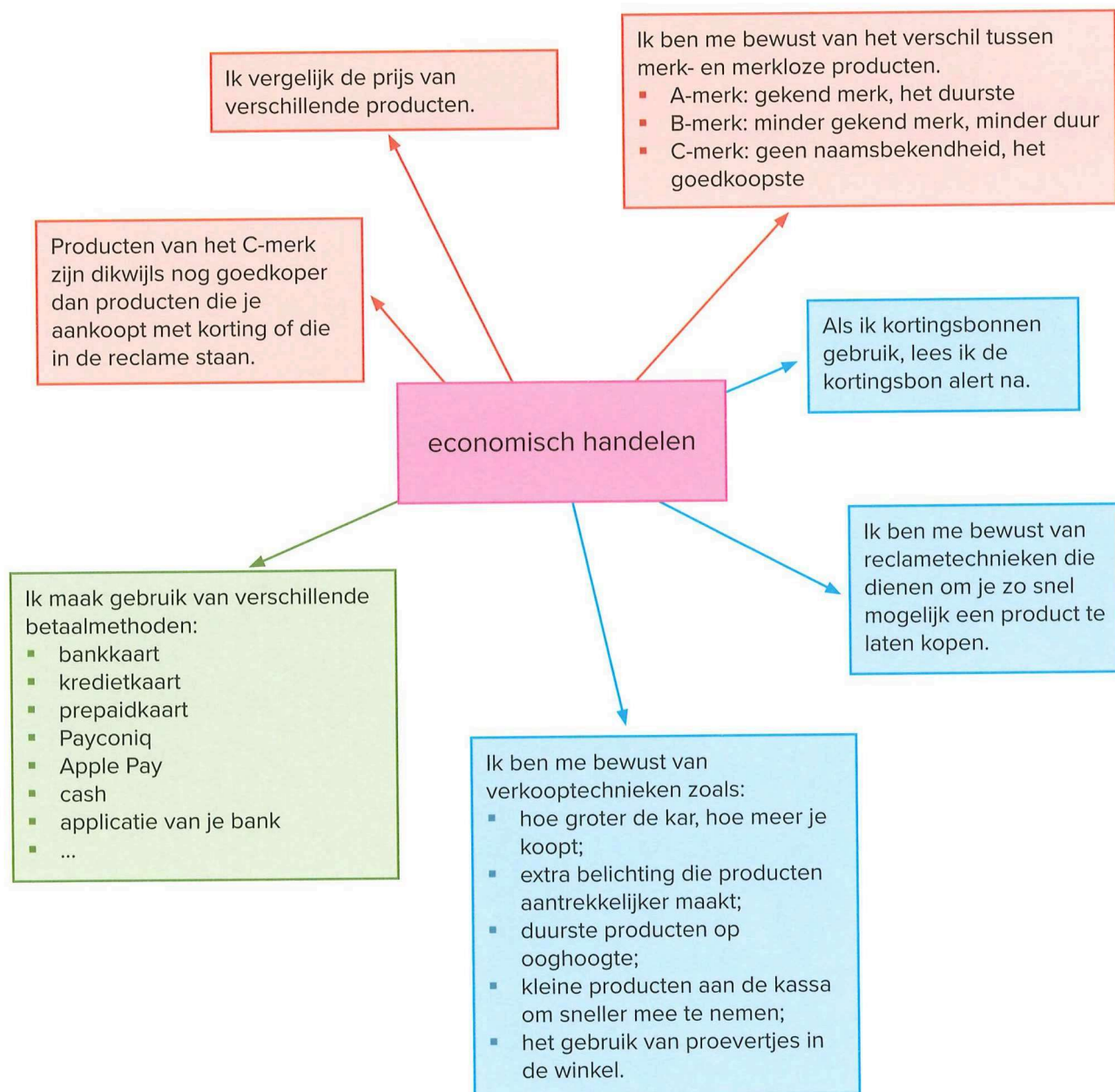
Check '7.5.2 Ladder van Lansink' in het naslagwerk.

HOE SORTEER IK AFVAL?



Check '7.5.3 Afval sorteren' in het naslagwerk.

HOE HANDEL IK ECONOMISCH?



Check '8.3.1 Prijsbewust aankopen' in het naslagwerk op pagina 97.

HOE REFLECTEER IK MET HET MODEL VAN KORTHAGEN?



WAT?

Ik reflecteer over mezelf door de verschillende fasen van het model te doorlopen. Alle fasen beïnvloeden elkaar en vormen een geheel. Zelfreflectie is een doorlopend en samenhangend proces.

WAAROM?

Het reflectiemodel van Korthagen is bedoeld om een waardevolle zelfreflectie uit te voeren. Op deze manier leer ik terug te kijken op een manier van handelen of een bepaalde gebeurtenis en die te omschrijven en te analyseren. Op basis daarvan kan ik op zoek gaan naar manieren om het de volgende keer beter aan te pakken.

WERKWIJZE?

1. Bekijk het model kritisch.
2. Doorloop de verschillende fasen.

HET MODEL

Check het model van Korthagen op de achterkant van deze pagina.

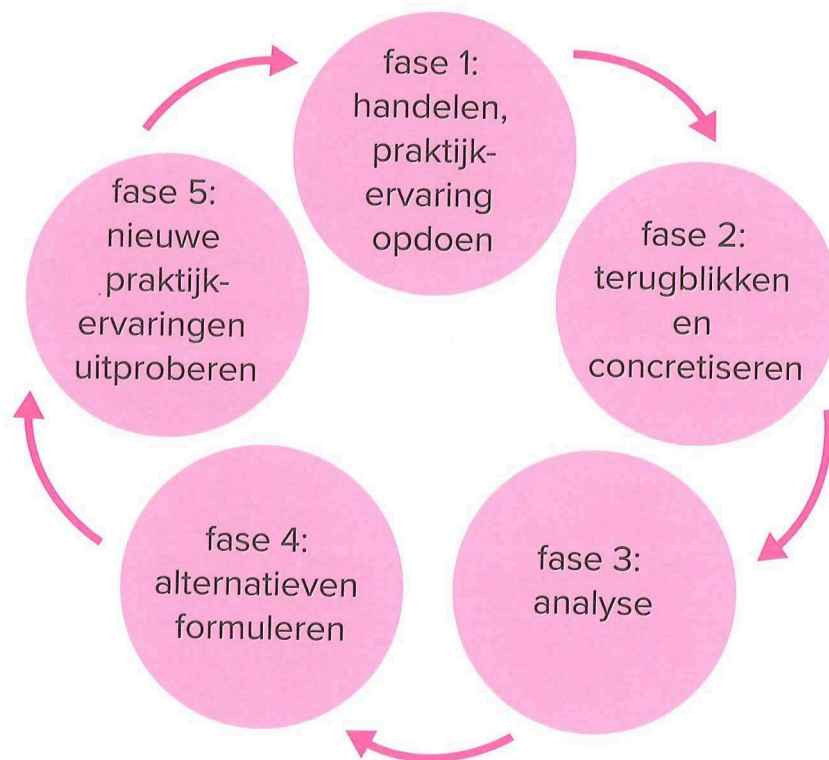


REFLECTIE

Ik heb gereflecteerd met het model van Korthagen.

Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?	Wat doe ik al goed?



fase 1: handelen en praktijkervaring opdoen	Je beschrijft de handeling. Het gaat hier over een bepaalde situatie.
fase 2: terugblikken en concretiseren	Je blikt terug op de situatie met aandacht voor je denken, voelen en handelen.
fase 3: analyseren	Je analyseert de gebeurtenis en wordt je ervan bewust.
fase 4: alternatieven formuleren	Je gaat op zoek naar alternatieven, zoals nieuwe doelstellingen.
fase 5: nieuwe praktijkervaring uitproberen	Je probeert de alternatieven uit.

Check '9.3.2 Korthagen' in het naslagwerk.

HOE REFLECTEER IK MET HET STARR-MODEL?



WAT?

Ik reflecteer over de situatie. Ik ga na hoe ik anderen beter kan begrijpen en beter kan inspelen op een situatie door die situatie, de taak, de actie, het resultaat en de reflectie uit te schrijven.

WAAROM?

STARR is een reflectiemodel waarmee ik inzicht krijg in anderen. Ik analyseer een situatie en krijg daardoor inzicht in de manier van denken, doen en handelen van de ander.

WERKWIJZE?

1. Bekijk het model kritisch.
2. Beschrijf de vier elementen aan de hand van onderstaande tabel.
3. Reflecteer over je antwoorden. Hoe kun je ermee aan de slag? Wat heb je eruit geleerd? Wat doe je de volgende keer anders?

HET MODEL

Check het STARR-model op de achterkant van deze pagina.



REFLECTIE

Ik heb gereflecteerd met het STARR-model.

Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?	Wat doe ik al goed?



situatie	▪ Wat was de situatie? ▪ Wanneer speelde de situatie zich af? ▪ Wat speelde er? ▪ Wie was erbij betrokken?
taak	▪ Wat was je taak of rol? ▪ Wat wilde je bereiken? ▪ Wat werd er van je verwacht? ▪ Wat verwachtte je van jezelf in deze situatie?
actie	▪ Hoe heb je het aangepakt? ▪ Waarom heb je het zo aangepakt?
resultaat	▪ Heeft het gewerkt? ▪ Waarom wel/niet?
reflectie	▪ Wat heb je eruit geleerd? ▪ Hoe vond je dat je het hebt gedaan? ▪ Was je tevreden met de resultaten? ▪ Wat is de essentie van wat je hebt geleerd? ▪ Wat zou je de volgende keer eventueel anders of beter doen? ▪ Kun je wat je hebt geleerd ook toepassen in andere situaties?

Check '9.3.2 STARR' in het naslagwerk.

HOE REFLECTEER IK MET DE SWOT-ANALYSE?



WAT?

Ik reflecteer over mezelf of een team door een opsomming te maken van de sterktes en zwaktes. Die vormen samen kansen en bedreigingen.

WAAROM?

Door de vier kwadranten in kaart te brengen kan ik mezelf verbeteren en versterken. Het kan me helpen om een bepaald doel te bereiken of aan mezelf te werken.

WERKWIJZE?

1. Bekijk het model kritisch.
2. Bedenk een heldere vraag. Waarom wil je je sterktes en zwaktes in kaart brengen?
3. Vul je sterktes in. Wat maakt jou uniek?
4. Vul je zwaktes in. Waar heb jij het moeilijk mee?
5. Bepaal je kansen aan de hand van je sterktes.
6. Bepaal je bedreigingen aan de hand van je zwaktes.
7. Bekijk de vier kwadranten aandachtig.
8. Reflecteer over het ingevulde schema. Waar kun je mee aan de slag?

HET MODEL

Check de SWOT-analyse op de achterkant van deze pagina.



REFLECTIE

Ik heb gereflecteerd met een SWOT-analyse.

Oei! Valse start	Tandje bijsteken	Talent in wording	Wauw! Pure klasse

Hoe kan ik nog groeien?	Wat doe ik al goed?

S
Strengths

W
Weaknesses

O
Opportunities

T
Threats

sterktes:

- positief ingesteld;
- toegewijd;
- constructief

zwaktes:

- tijd begrenzen;
- eenzijdig;
- hulp vragen

kansen:

- samenwerken;
- delegeren;
- goed = goed

bedreigingen:

- te veel;
- geen ontspanning;
- ongezonde levensstijl

Check '9.3.2 SWOT-analyse' in het naslagwerk.