



Schaduwkanten van reflecteren en ACT als remedie

Workshop

NOBCO symposium

‘COACHING EN ONDERZOEK’

Utrecht, 25 november 2016

Tom Luken

Luken Loopbaan Consult, Amsterdam

Plan

- Wat is reflecteren?
- Effecten van reflecteren
- Problemen en risico's bij reflecteren
- ACT als remedie
- Conclusies en aanbevelingen
- Discussie

Wat is reflectie (theorie)?

- Zeer veel, uiteenlopende definities
- Kernen: Metacognitie, introspectie en kritisch denken
- “Een actief, intentioneel, cognitief proces dat draait om bewustwording en begripsvorming.”
- “Nadenken over ervaringen om ervan te leren.”

Hoe werkt reflectie?



Bron: Korthagen

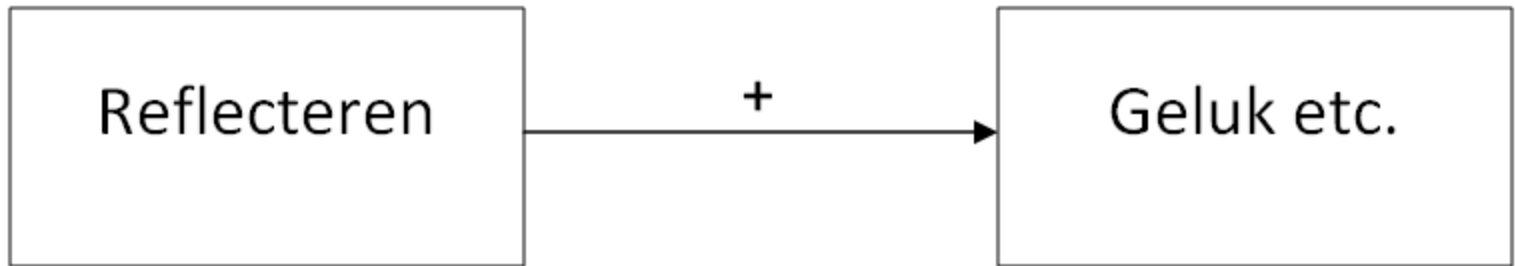
Effecten reflectie (theorie)

- 'Dieper' (kritischer, meer betekenisgericht) leren
- Versterking leervermogen (leren te leren)
- Beter kiezen, meer motivatie, succes, welzijn
- Uitbreiding van gedragsrepertoire
- Effectievere professionals

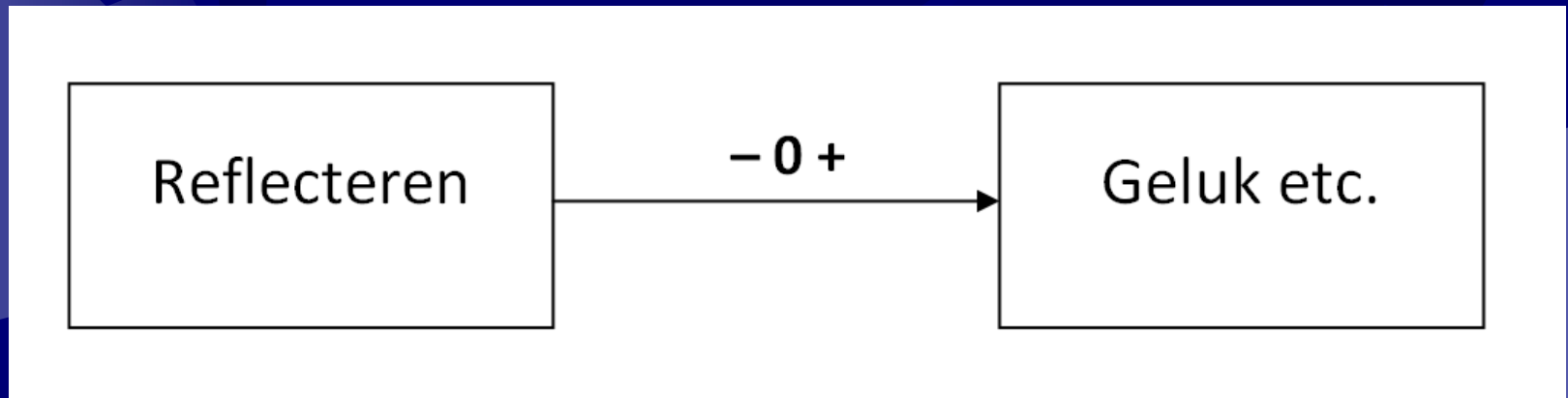
Effecten reflectie (onderzoek in onderwijs)

- Soms positieve resultaten (zelfinzicht, zelfvertrouwen, relatie student–docent, verbaliseren)
- Vaker afwezige of negatieve resultaten (motivatie, arbeidsidentiteit, succes, uitval...)
- ‘Schokkend’ gebrek aan bewijs voor betere beroepsbeoefening
- Sterke weerstand bij deel van de leerlingen/studenten

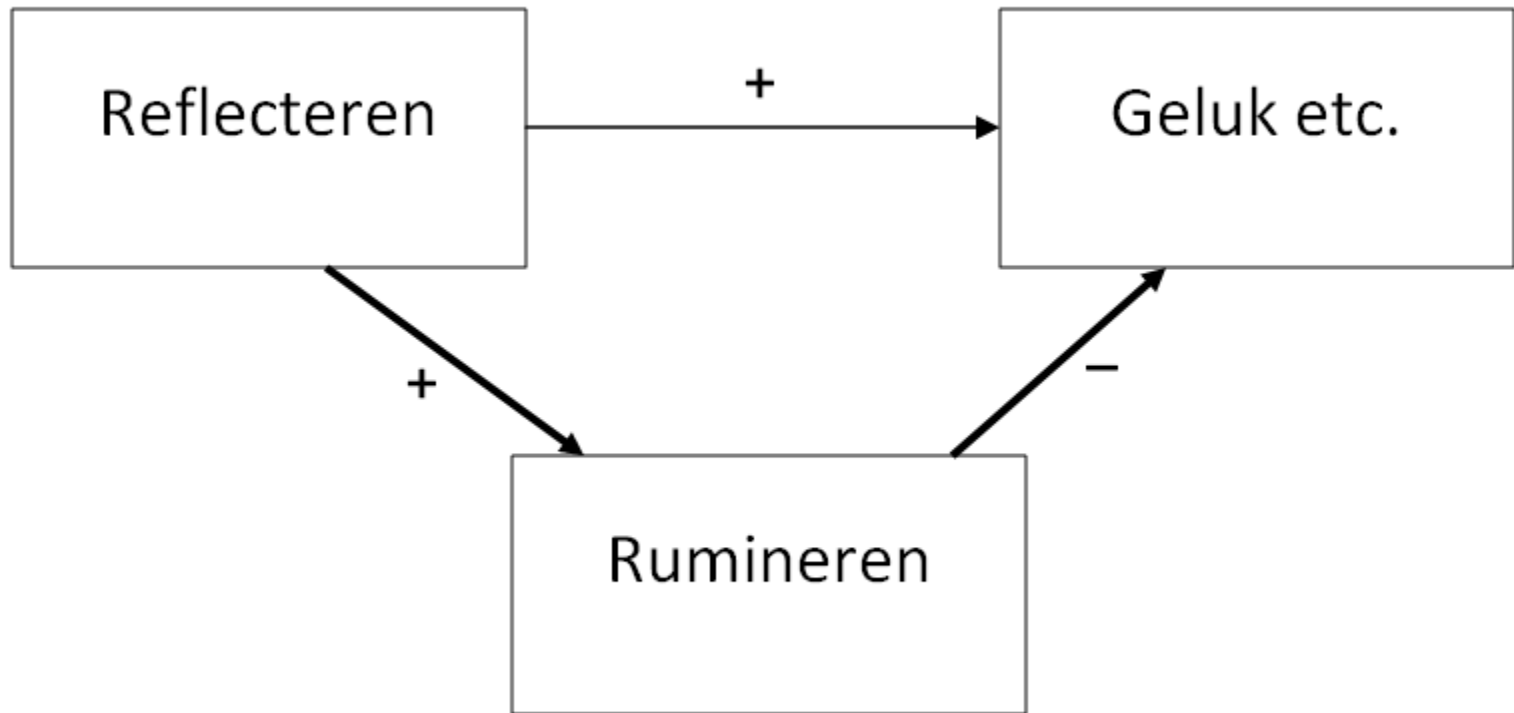
Effecten reflectie i.h.a. (theorie)



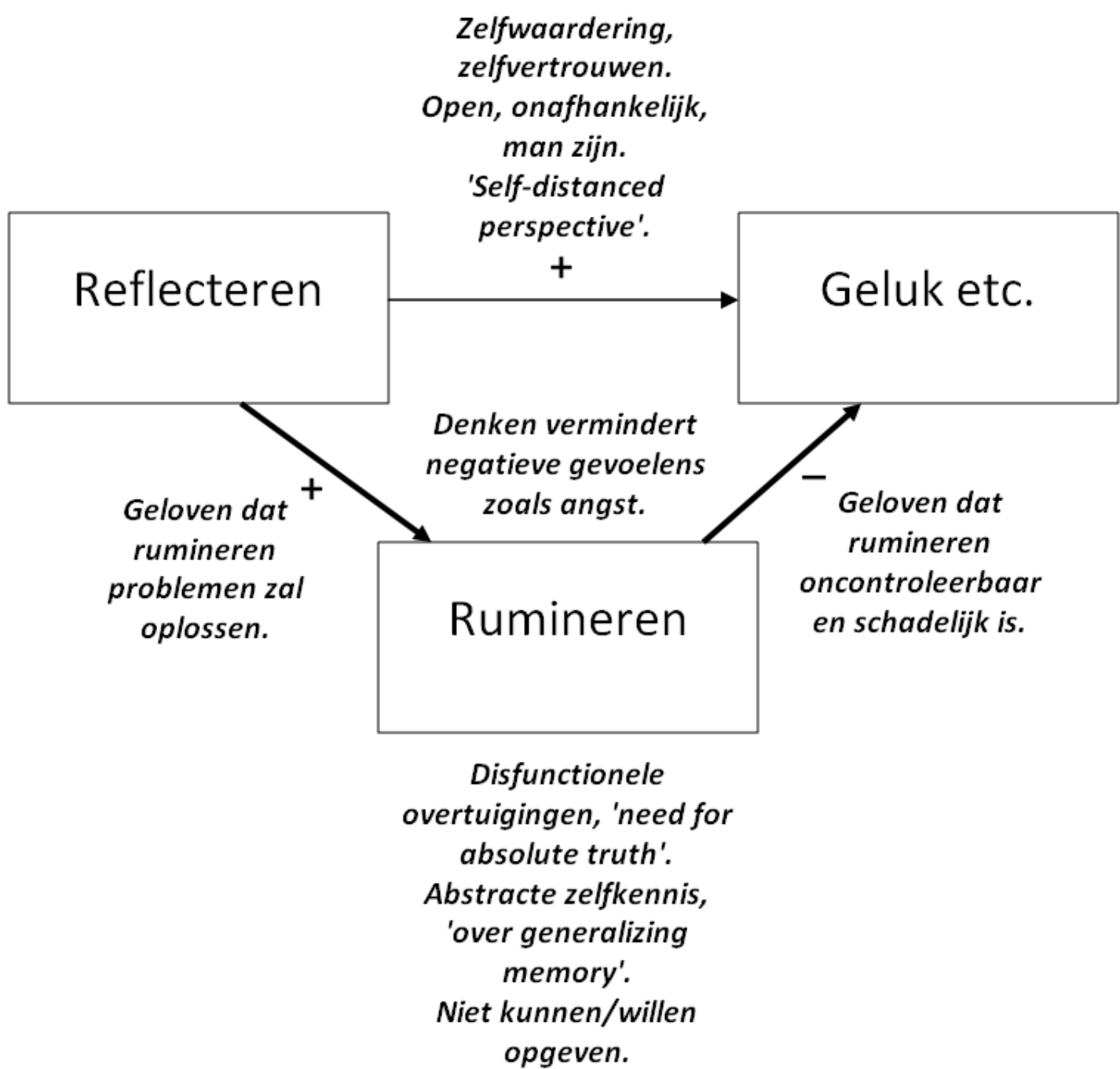
Effecten reflectie (onderzoek)



Effecten reflectie (onderzoek)



Bronnen: Elliott en Coker (2008), Takano & Tanno (2009), Van Dam & Van Seggelen-Damen (2013).





AP DIJKSTERHUIS

Het slimme onbewuste

Denken met gevoel

UITGEVERIJ BERT BAKKER

BB

ONS FEILBARE DENKEN

Thinking, fast and slow



DANIEL
KAHNEMAN

NOBELPRIJSWINNAAR

'Een zeer toegankelijk boek, dat leest als een trein'

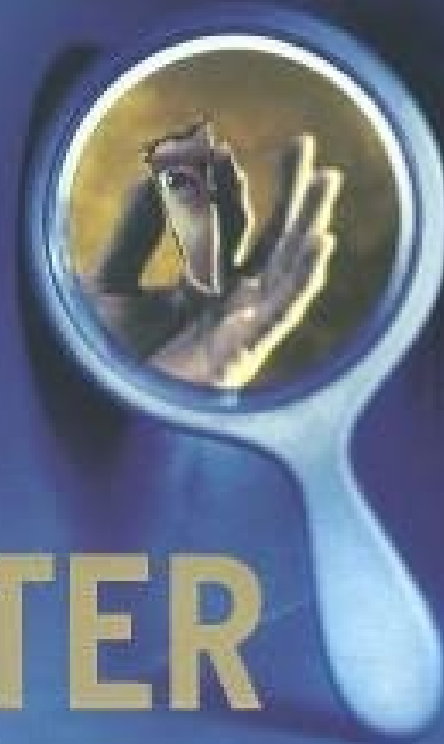
***** DE VOLKSKRANT

'De belangrijkste psycholoog ter wereld'

STEVEN PINKER




IAIN MCGILCHRIST



The
MASTER
and his
EMISSARY

The Divided Brain and the
Making of the Western World



Bewust Nadenken, Systeem 2, Links

Het slimme onbewuste, Systeem 1, Rechts

Serieel proces

Veel parallele processen

Kost moeite

Gaat vanzelf

Langzaam

Snel

Geconcentreerde aandacht

Open aandacht

Routines in bekende
situaties

Reageren en leren in nieuwe
situaties

Woordenschat, grammatica
toepassen

Taal leren, humor, moraal
van het verhaal, leugens
detecteren

Bewust Nadenken, Systeem 2, Links

Het slimme onbewuste, Systeem 1, Rechts

(Talige) modellen

Levende werkelijkheid

Classificeren, analyseren

Aha-erlebnis, dromen

Zelfbetrokken

Gericht op context, ander

Gevoelig voor positieve
feedback

Gevoelig voor negatieve
feedback

Doelgericht, doorgaan

Iets anders doen

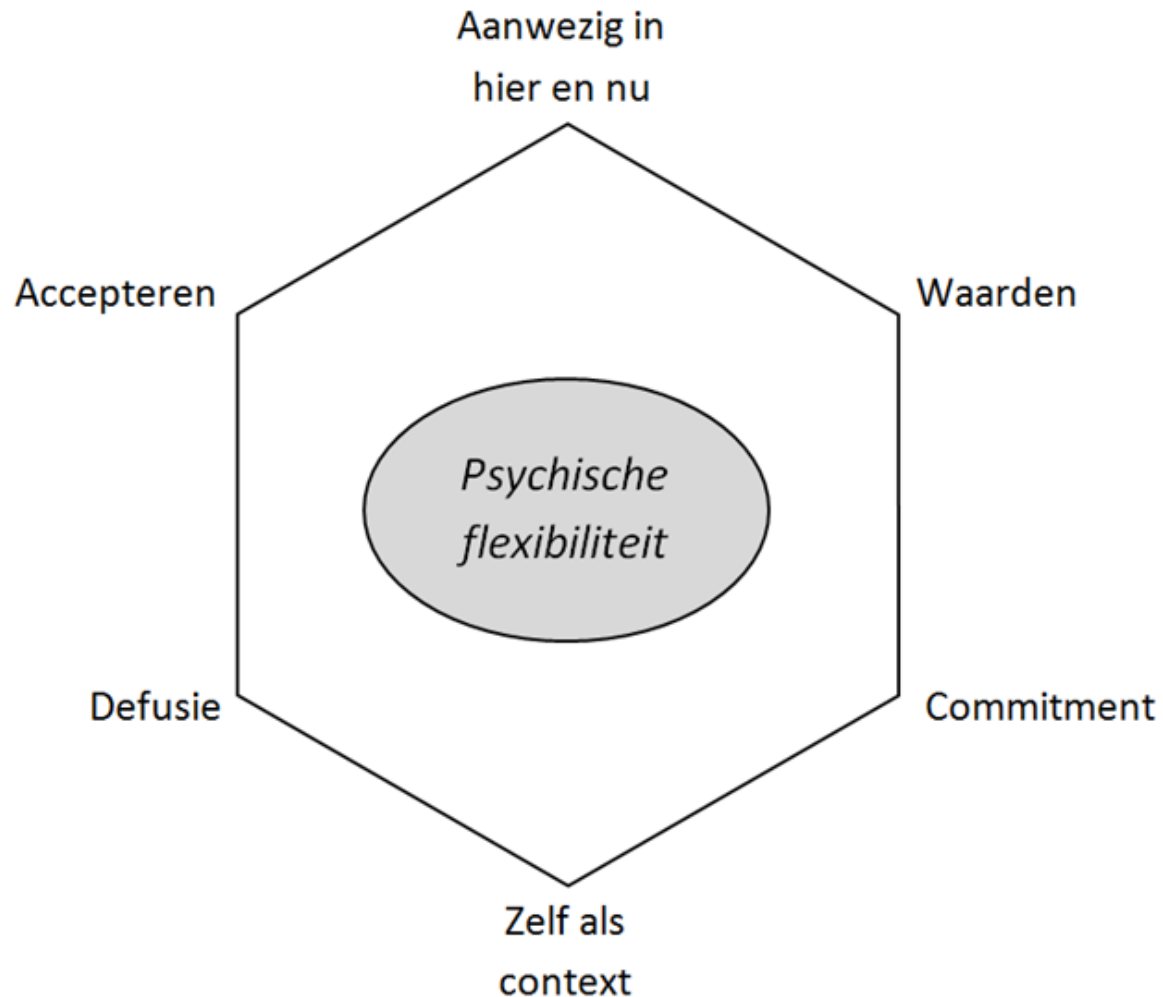
Overmoedig, overheersend

Bescheiden, 'mond dood'

Hiermee identificeren we ons

Eigenlijk meer ons zelf

Acceptatie en Commitment Therapie/Training



De zes kernprocessen van ACT.

Conclusies/aanbevelingen 1

- Reflecteren als instrument, niet als doel
- Het gaat om kwaliteit, niet kwantiteit
- Goede reflectie brengt processen op gang, fixeert niet
- Reflectie moet onderdeel zijn van cyclisch leerproces
- Oppassen dat reflecteren niet ontaardt in nadenken; even belangrijk zijn waarnemen, voelen, voorstellen, willen, doen...

Conclusies/aanbevelingen 2

- Goede dialoog (vertrouwen, inleving, geduld, eerlijkheid...)
- Mindfulness
- Schrijven
- Erkenning en beleving van onwetendheid
- Relativeren
- Leren stoppen