

Reflectie – Hand

Instructie docentcoach

Nodig:

- Papier
- Pen/potlood

Stap 1 - Maak een omtrek van je hand

Laat iedereen op een stuk papier hun hand met gespreide vingers omtrekken.

Stap 2 - Beantwoord per vinger een vraag

Daarna laat je iedereen individueel de volgende vragen invullen per vinger:

- Duim: waar ben je goed in?
- Wijsvinger: waar wil je naar toe?
- Middelvinger: waar baal je van?
- Ringvinger: waar ben je trouw aan of wat vind je belangrijk?
- Pink: waar voel je je nog klein of onzeker in?

Stap 3 - Delen

Laat iedereen om de beurt iets delen van wat ze hebben opgeschreven. Laat mensen zelf kiezen wat ze willen vertellen of wat ze willen delen.

De anderen luisteren en mogen verhelderende of verdiepende vragen stellen.

Let op: laat anderen geen tips geven of oordelen. Dus ook niet: 'daar heb ik nooit last van' of 'ik doe het altijd zus en zo ...'

Voorbeeld van een verdiepende vraag:

- Kun je daar een voorbeeld van geven?

Stap 4 – Gezamenlijke reflectie

Sluit met elkaar af. En stel de volgende vragen:

- Kijk nog eens naar wat je hebt opgeschreven. Welke vinger van je hand zegt iets over waar je de komende tijd aan zou willen werken?
- Probeer een klein doel voor komende periode te formuleren. 'Komende periode zou ik graag ...'