

Reflectie-module – Groeidocument

In het kort:

Doordat de oefeningen concreet beeldmateriaal opleveren die vanuit verschillende perspectieven de stressbeleving vastleggen, dienen deze in de eerste plaats als gespreksstarters om tot nieuwe taal te komen voor gevoelens die eerder te abstract waren om onder woorden te brengen. Ook kan er door het inbrengen van visuele middelen worden teruggekeerd naar het oproepen of ervaren gevoel die vanuit de oefening verbonden blijft met het beeld. Hierbij dienen beelden als houvast voor de student om naar terug te keren in een poging het ervaren gevoel te verkennen.

[Meer informatie over het inzetten van eigen ontwerp >](#)

[Meer informatie over het inzetten van een groeidocument >](#)

Doelen:

- Reflecteren op ontwikkeling en verkregen inzichten gedurende de module.
- Aanvullen en uitbreiden van beelden die helpend zijn in het ontwikkelen van het psychologisch kapitaal.
- Bewustwording behouden over de rol van lichaamssignalen in het bijsturen van gedrag en handelen.
- In gesprek gaan en blijven met begeleiders, docenten en medestudenten om verbinding te versterken.

Aandachtspunten:

- Na laten denken over de betekenisgeving van de manier en volgorde van plaatsing van de elementen

Opbouw sessie (1,5 uur):

Tijdsbestek:	Inhoud:	Benodigd:
00.00 – 00.05	Ontvangst, welkom en introductie van de workshop.	Koffie/ thee
00.05 – 00.15	Welkom + inleiding programma <ul style="list-style-type: none"> • Korte bespreking van de vorige module; wat zijn de ervaringen? Zijn inzichten blijven hangen? Hoe kan of is het beeld gebruikt om naar terug te keren? Is de ervaring veranderd of ‘verschoven’? Noteer de inzichten of ervaringen. 	Inleiding: Coach
00.15 – 00.25	Introduceren groeidocument: Gevoelsmuseum Kijk terug naar de beelden die tot nu toe gemaakt zijn. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Is er iets veranderd (‘verschoven’) in het ervaren gevoel (is het bijvoorbeeld minder aanwezig of juist meer) of kloppen de beelden nog precies? ▪ Wat kan je leren van het terugkijken naar deze beelden op een ander moment? 	
00.25 – 01.05	Ontwerpen gevoelsmuseum Creëer een groeidocument dat je in staat stelt om terug te kijken op je ervaringen en deze abstracte onderwerpen bespreekbaar te maken. <p><i>Artsteps.com</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Maak een gratis account aan op Artsteps.com https://www.artsteps.com ▪ Kies voor een nieuwe galerie. ▪ Bouw zelf een museum of kies uit een van de templates links in het menu. ▪ Upload de beelden uit de verschillende sessies. ▪ Richt het museum in. Maak gebruik van de handleiding ‘gevoelsmuseum’. <p><i>TIP: Bred het museum uit door middel van een reflectieoefening in de vorm van beschrijvingen bij de verschillende beelden in tekst of als video- of audiovlog.</i></p>	Download: Handleiding gevoelsmuseum
01.05 – 01.20	Klassikaal bespreken van de uitkomsten en inzichten <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vraag of een aantal studenten hun museum te presenteren of maak tweetallen waarin studenten door elkaars museum kunnen lopen. ▪ Hoe is er nagedacht over de plaatsing en volgorde van de beelden? ▪ Wat brengt terugkijken op de beelden en ervaringen? ▪ Hoe stelt het in staat om hiermee het gesprek te openen over mogelijke uitdagingen of behoeften? 	Flap-over

	<p>Wellicht wil niet iedereen zijn of haar museum delen. Geef daar de ruimte voor, maar benadruk dat deze module een gezamenlijke zoektocht is naar nieuwe inzichten om stress samen te helpen verminderen.</p>	
01.20 – 01.30	<p>Afsluiting en vooruitblik</p> <ul style="list-style-type: none"> • Afsluiten van de sessie. • Zijn de verwachtingen uitgekomen? Waar wel/niet? • Vooruitblik naar de volgende sessie. <p>Als deze module gebruikt wordt om het gevoelsmuseum te introduceren en continu aan te vullen na iedere modulesessie kan deze sessie eerder in de module ingebracht worden om al eerder zicht te hebben op het eindresultaat en de waarde van een dergelijk document.</p>	