

REFLECTIECANVAS

Naam:

Uitdaging:

Datum:

**WELKE ACTIVITEITEN HEB JE
UITGEPROBEERD EN HOE IS
DE UITVOERING VERLOPEN?**

Wat was de moeite waard?
Wat heb je ontdekt/
Wat verraste jou?
Welke inzichten waren
nieuw?

FLOWMOMENTEN

Op welke momenten, bij
welke activiteiten/
opdrachten was je in flow?
Wat waren leuke/positieve
ervaringen?

**WAT VOND JE LASTIG? WAT
BELEMMERDE JE?**

Wanneer en bij welke
activiteiten/opdrachten of op
welke momenten ervoer je
spanning, verveling of andere
belemmeringen?

ONTVANGEN FEEDBACK

Wat was voor jou
interessante feedback die je
hebt gekregen (positief en
negatief) die je mee kan
nemen in je verdere
ontwikkeling?

**SUCCESEN EN
COMPLIMENTEN**

Wat waren je belangrijkste
successen en complimenten?

HULPBRONNEN

Wat waren belangrijke
hulpbronnen tijdens het
experimenteren? Wie of wat
heeft je geholpen om je goed
te voelen, inzichten te
krijgen, flow te ervaren en je
doel te behalen?

ONTWIKKELING

Waar in heb jij je vooral
ontwikkeld als je terugkijkt?
Wat vond je vooral
leuk/interessant om te leren?
Wat zou je verder willen
onderzoeken, oppakken en
uitproberen?

MIJN COMPETENTIES EN VAARDIGHEDEN

Kijk terug naar het experimenteren in stap 6. Welke (nieuwe en bekende) kwaliteiten heb je vooral ingezet?
Welke vaardigheden heb je verder ontwikkeld?