

OCTOBER 1, 2022



Skills and Innovation for Adult Social Care

LEADERSHIP IN WORK-BASED LEARNING DIGITAL LEARNING PROGRAMME FOR SOCIAL CARE MANAGERS AND COMMISSIONERS

MODULE 6: REFLECTIVE PRACTICE TO SUPPORT LEARNING IN HEALTH
AND SOCIAL CARE

LAPIS RESEARCH PROJECT
LEARNING FOR ADULT SOCIAL CARE PRACTICE INNOVATIONS AND SKILL DEVELOPMENT
Project no: 2020-1-UK01-KA202-078960

Refleksyjna praktyka wspierająca uczenie się w placówkach opieki zdrowotnej i społecznej:

Efekty uczenia się:

- Po zapoznaniu się z tymi materiałami uczniowie zrozumieją, w jaki sposób refleksja wspiera proces uczenia się i poznają różnicę między refleksją a opisem.
- Uczniowie będą w stanie zastosować refleksyjną praktykę we własnej nauce.
- Uczniowie rozwiną umiejętności identyfikowania słownictwa refleksyjnego.
- Uczniowie będą w stanie zidentyfikować możliwości zastosowania refleksji w swojej praktyce zawodowej w sektorze opieki społecznej.

Refleksja i uczenie się przez doświadczenie:

Uczenie się na podstawie doświadczenia jest częścią codziennego życia, jako dzieci naśladujemy naszych rodziców i przyjaciół, jako rodzice dajemy dzieciom możliwość odgrywania ról lub brania udziału w zajęciach, w których mogą wypróbować nowe umiejętności. Dorośli również uczą się z doświadczenia, a w miejscu pracy działania takie jak obserwowanie kolegi w celu nauczenia się nowej pracy lub dzielenie się doświadczeniami z kolegami w celu znalezienia rozwiązań problemów są powszechnymi rodzajami uczenia się przez doświadczenie. thIdea uczenia się przez doświadczenie została podchwyczona przez naukowców na początku XXI wieku i zaczęli oni identyfikować kluczowe elementy, które mogą sprawić, że ten rodzaj uczenia się będzie tak cenny dla rozwoju nowej wiedzy i umiejętności. Potrzeba refleksji jako sposobu na głębokie osadzenie uczenia się przez doświadczenie została określona przez wielu naukowców, a niektóre myśli podsumowano poniżej:

"Ważne jest, aby pamiętać, że nie wystarczy po prostu mieć doświadczenie, aby się uczyć. Bez refleksji nad tym doświadczeniem, może ono zostać szybko zapomniane, a

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



jego potencjał edukacyjny utracony. To właśnie z uczuć i myśli wyłaniających się z tej refleksji można wygenerować uogólnienia lub koncepcje. I to właśnie uogólnienia pozwalają skutecznie radzić sobie z nowymi sytuacjami".

(Gibbs, 1988, s. 9).

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



"Zastanawiamy się, aby:

- *Rozważmy proces naszego własnego uczenia się*
- *Krytyczna ocena czegoś - własnego zachowania, zachowania innych lub produktu zachowania (np. eseju, książki, obrazu itp.).*
- *Budowanie teorii na podstawie obserwacji: tworzymy teorię na podstawie uogólnień - czasami w sytuacjach praktycznych, czasami w myślach lub w połączeniu tych dwóch elementów.*
- *Zaangażowanie w rozwój osobisty lub samorozwój*
- *Podejmowanie decyzji lub rozwiązywanie niepewności*
- *Wzmocnienie lub emancypacja siebie jako jednostki lub wzmocnienie/emancypacja siebie w kontekście naszych grup społecznych".*

(Moon, 1999, s.23).

Quiz: Sprawdź swoje zrozumienie

P1: Które z nich mogą być wykorzystywane w uczeniu się przez doświadczenie?

- Wypróbowanie nowej aktywności
- Odgrywanie ról
- Obserwowanie kolegi
- Omawianie problemów w miejscu pracy
- Wszystkie powyższe

Q2: Po co odbijać się w miejscu pracy?

- Samorozwój
- Aby zakwestionować swoje założenia
- Uczenie się na podstawie praktycznych doświadczeń
- Wzmocnienie pozycji pracowników
- Wszystkie powyższe

P3: Kto może uczyć się na doświadczeniach?

- Asystenci medyczni

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.

- c) Treserzy
- psów d)
- e) Bibliotekarze
- f) Wszyscy

Q4: Dopasuj aktywność do rodzaju nauki

Aktywność:	Rodzaj nauki:
Obserwowanie, jak kolega używa nowego wyposażenie	Wypróbowanie nowej aktywności
Nadzór podczas korzystania z podnośnika dla pierwszy raz	Rozwiązywanie problemów
Rozmowa z kolegą, który ma doświadczył problemów z karmieniem pacjenta	Cieniowanie

Podział odpowiedzi:

Q1: E, ponieważ ludzie mają potencjał do uczenia się z każdego nowego doświadczenia, ale uczenie się może nie mieć miejsca, chyba że zostanie podjęta celowa próba refleksji nad doświadczeniem **Q2:** E, uczenie się przez doświadczenie jest częścią każdej pracy, a refleksja okazała się głęboko osadzona w uczeniu się przez doświadczenie.

Q3: E, każdy może uczyć się z refleksji nad doświadczeniami.

Q4: Obserwowanie, jak kolega korzysta z nowego sprzętu / shadowing; bycie nadzorowanym podczas korzystania z podnośnika po raz pierwszy / wypróbowywanie nowej czynności; słuchanie kolegi, który doświadczył problemu / rozwiązywanie problemów.

Podsumowanie: Korzyści z refleksji

- Nauka na podstawie praktycznych doświadczeń
- Aby zakwestionować swoje założenia
- Odkrywanie różnych/nowych pomysłów i podejść do robienia lub myślenia o rzeczach.

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



- Pomoc w samodoskonaleniu poprzez identyfikację mocnych i słabych stron oraz podejmowanie działań w celu ich wyeliminowania.
- Powiązanie praktyki z teorią poprzez połączenie działania lub obserwacji z myśleniem lub stosowaniem wiedzy.
- Nadaj sens swojemu doświadczeniu
- Poprawa praktyki w przyszłości

Uczenie się w miejscu pracy:

Zapewnianie opieki innym to ważna praca o złożonym zakresie obowiązków, stawiająca duże wymagania przed pracownikami opieki. Opieka jest świadczona w różnych miejscach, w domu rodzinnym, ośrodkach opieki dziennej, domach opieki dla osób starszych, specjalistycznych ośrodkach opieki (takich jak dla osób żyjących z demencją) oraz na oddziałach szpitalnych. Pracownicy opieki potrzebują wyjątkowych umiejętności miękkich, a także dobrze rozwiniętych umiejętności twardych, aby wspierać ich w ich roli. Oprócz zapewniania praktycznego wsparcia we wszystkich aspektach codziennego życia, pracownicy opieki często muszą zarządzać cyfrowymi planami opieki, usługami online umożliwiającymi dostęp do opieki medycznej i innymi aplikacjami do rejestrowania różnych aspektów leczenia pacjentów (np. aplikacje dla diabetyków).

Obecnie praktyczne krajowe programy szkoleniowe dla pracowników opieki nie są szeroko rozwinięte, co oznacza, że większość organizacji opieki opracowuje własne programy szkoleniowe lub kupuje szkolenia od zewnętrznych dostawców w zakresie powszechnie potrzebnych umiejętności, takich jak: godność w opiece, pierwsza pomoc, podnoszenie i przenoszenie. W niektórych krajach podstawowe szkolenie w zakresie kluczowych kompetencji jest wymagane przez prawo. Certyfikat UK [Care Certificate](#) obejmuje piętnaście kluczowych umiejętności, których pracownicy muszą się nauczyć, zanim zostaną dopuszczeni do pracy bez nadzoru. UK Care Certificate jest zwykle dostarczany online i nie jest zewnętrznie potwierdzoną kwalifikacją.

Uczenie się w miejscu pracy

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



Placówki opieki mogą opracowywać własne, wewnętrzne programy nauczania, oparte na zasadach uczenia się przez doświadczenie. Uczenie się w miejscu pracy odbywa się cały czas i często jest to

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



nieplanowane. Wspierając pracowników w identyfikowaniu możliwości uczenia się i ćwiczeniu refleksji, menedżerowie mogą rozwijać umiejętności i kompetencje personelu w codziennych czynnościach. Zaplanowane uczenie się w miejscu pracy może obejmować dni rozwoju personelu, zapewniając pracownikom możliwość obserwowania starszych kolegów, planowanie krótkich szkoleń dotyczących powtarzających się kwestii (takich jak 15-minutowe sesje na temat poprawy odżywiania lub komunikacji z osobami z ubytkiem słuchu) lub zapewnienie dostępu do zasobów edukacyjnych (takich jak aplikacja LAPIS lub zasoby internetowe Skills for Care). Współpraca z lokalną uczelnią może pomóc pracodawcom w jak najlepszym wykorzystaniu możliwości uczenia się w miejscu pracy, zapewniając fachową pomoc w opracowywaniu indywidualnych planów nauczania dla różnych środowisk.

Przechwytywanie uczenia się w miejscu pracy poprzez refleksję

Umożliwienie pracownikom zastanowienia się nad swoimi doświadczeniami może pomóc w zidentyfikowaniu nauki i uchwyceniu jej, tak aby można było dokonać uogólnień i podzielić się nimi. Może to oznaczać zapisywanie refleksji, ale dyskusje są równie ważnym sposobem na umożliwienie refleksji. Może to być indywidualna dyskusja z kierownikiem lub współpracownikiem, formalne spotkanie pracowników w celu omówienia ważnych doświadczeń (być może cotygodniowe spotkanie zespołu) lub nieformalne rozmowy w przestrzeni pracowniczej (często nazywanej wspólnotą praktyki), gdzie pomysły są wymieniane, gdy ludzie spotykają się w przerwach w dniu pracy.

Aktywność: Refleksja

Strong's (2002) utrzymuje, że profesjonalizm obejmuje coś więcej niż tylko działania w miejscu pracy, a zachowania te można wspierać poprzez obserwowanie innych profesjonalistów, otrzymywanie informacji zwrotnych od rówieśników, kultywowanie relacji koleżeńskich i uczestniczenie w doświadczeniach związanych z uczeniem się przez całe życie. Napisz kilka akapitów o tym, co oznacza bycie profesjonalistą w kontekście opieki społecznej dla dorosłych, jakie wyzwania związane z profesjonalizmem napotkałeś lub byłeś świadkiem

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.

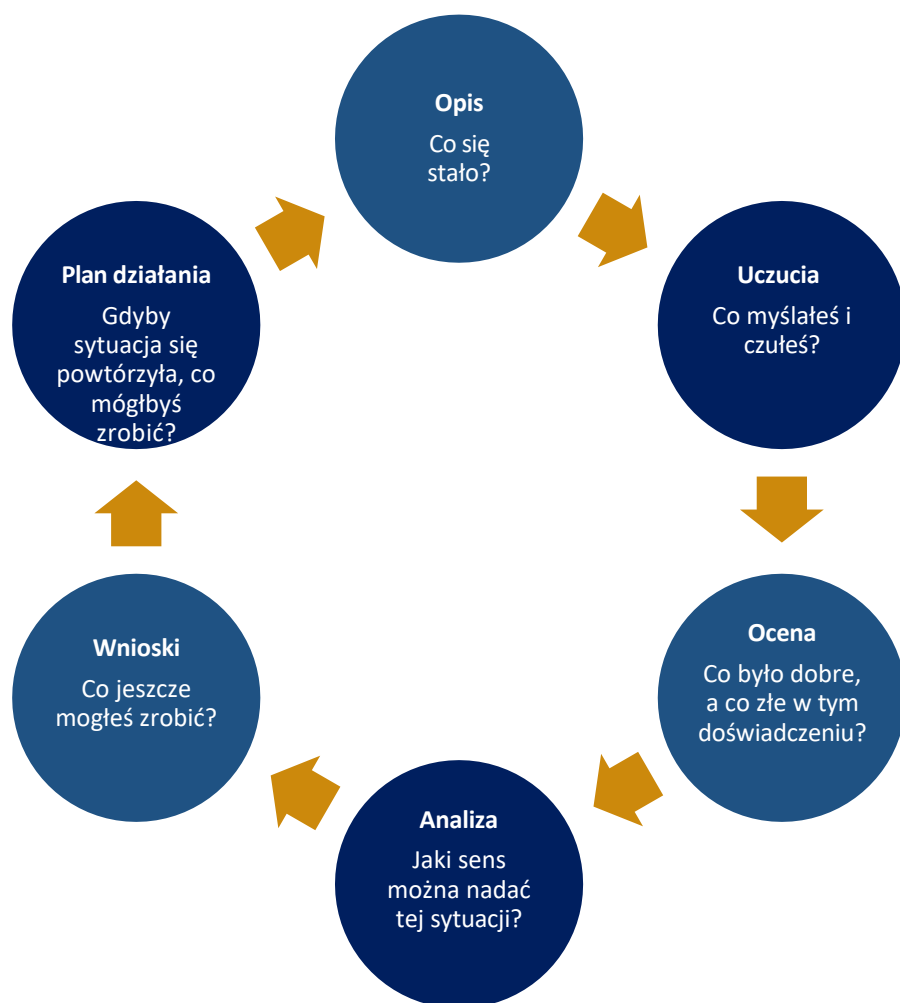


Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.

Refleksja w ustawieniach opieki:

Refleksja jest ważną częścią edukacji medycznej, a w 1988 r. Graham Gibbs stworzył diagram, aby pomóc szkolonym pielęgniarcom uczyć się poprzez działanie (uczenie się przez doświadczenie) poprzez dodanie refleksji. Podejście to jest przydatne w pracy opiekuńczej. Jak widać, proces ten składa się z sześciu elementów: opisu, odczuć, oceny, analizy, wniosków i planu działania. Wyjaśnimy te nagłówki, ponieważ stanowią one przydatne ramy dla rozwoju zdolności refleksyjnych.



Opis

- Używając **konkretnych i istotnych** szczegółów, podaj **zwięzły** opis swojego doświadczenia
- Powinno to być krótkie, ponieważ opis nie jest kluczową cechą refleksji.
- Opis powinien zawierać **przeгляд** kluczowych cech wydarzenia, którego dotyczy.

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.

Myśli i uczucia

- Jaka była Twoja początkowa reakcja na to doświadczenie?
- Jak się czułeś?
- Dlaczego miałeś takie reakcje i odczucia?

Ocena

- Co poszło dobrze / źle podczas tego doświadczenia?
- Co zadziało, a co nie?
- Jak zakończyło się to doświadczenie? Czy mogło zakończyć się inaczej?
- Jak ogólnie oceniasz to doświadczenie (pozytywnie czy negatywnie) i dlaczego?

Analiza

- Ponownie przeanalizuj wszystkie elementy, które poszły dobrze lub źle
- Dlaczego poszło dobrze lub źle? (Są to **przyczyny działania**)
- Jak myślisz, do czego to doprowadziło? (Są to **konsekwencje działania**)
- Zastanów się, co można było zrobić, aby **uniknąć** negatywnych konsekwencji lub poprawić lub rozpowszechnić pozytywne konsekwencje.
- Pomyśl o swoim wkładzie w to doświadczenie i powiedz, jak bardzo było ono przydatne i dlaczego. Na przykład, czy poprzednie doświadczenie ci pomogło? Czy możesz porównać /Kontrast z poprzednim doświadczeniem?
- Pomyśl o innych osobach obecnych podczas tego doświadczenia i spróbuj ocenić, czy ich reakcje były podobne do Twoich, czy też inne. Dlaczego tak się stało?
- Zadawaj sobie pytania związane z doświadczeniem, nad którym się zastanawiasz, i staraj się na nie odpowiedzieć, w razie potrzeby poproś też innych o opinię.

Wnioski

- Ponownie przeanalizuj to doświadczenie i odpowiedz na którekolwiek z poniższych

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



pytań, które uważasz za **istotne**:

- Co powinienem lub mógłbym zrobić inaczej?

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



- Co mnie powstrzymało przed zrobieniem tego?
- Czego dowiedziałem się o sobie podczas tego doświadczenia (pozytywnego i/lub negatywnego)?
- Czego dowiedziałem się o mojej obecnej wiedzy lub poziomie praktyki (mocne i słabe strony)?
- Czy to doświadczenie pomogło mi osiągnąć którykolwiek z

moich celów edukacyjnych? [Plan działania](#)

- Co muszę zrobić, aby być lepiej przygotowanym na takie doświadczenia w przyszłości?
- Nawet jeśli doświadczenie było pozytywne i dobrze sobie poradziłem, w jakich obszarach mogę się poprawić?
- Jakie są priorytetowe obszary, które należy rozwijać?
- Jakie konkretne kroki muszę podjąć, aby osiągnąć te ulepszenia?

Quiz: Sprawdź swoje zrozumienie

P1: Kiedy warto wykorzystać refleksję do wspierania procesu uczenia się?

- a) W szkoleniu pielęgniarek
- b) W szkołach, na uczelniach i uniwersytetach
- c) W miejscu pracy
- d) W placówkach opieki społecznej
- e) We wszystkich powyższych środowiskach.

Q2 Ile etapów ma cykl refleksyjny Gibbsa?

- a) 4
- b) 3
- c) 5
- d) 6
- e) 2

Q3 Zdecyduj, czy poniższe stwierdzenie jest prawdziwe czy fałszywe.

- Przydatne jest zastanowienie się nad doświadczeniem z perspektywy innych zaangażowanych osób

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



Q4 Na tym etapie cyklu Gibbsa planujesz, co zrobiłbyś inaczej lub podobnie w podobnej sytuacji w przyszłości:

- a) Opis
- b) Analiza
- c) Plan działania
- d) Ocena
- e) Wnioski

Q5 Na tym etapie masz szansę nadać sens temu, co się wydarzyło. Do tej pory koncentrowałeś się na szczegółach dotyczących tego, co wydarzyło się w danej sytuacji, teraz masz szansę wydobyć z niej znaczenie:

- a) Opis
- b) Ocena
- c) Wnioski
- d) Uczucia
- e) Analiza

P6: Na którym etapie zadawane są te pytania?

- Co poszło dobrze?
- Co nie poszło tak dobrze?
- Jak zakończyło się to doświadczenie?

- a) Opis
- b) Ocena
- c) Plan działania
- d) Uczucia
- e) Analiza

P7: Które zdanie najlepiej opisuje refleksję?

- a) Czyniąc niezwykle zwykłym i czyniąc zwykłe niezwykle
- b) Nic nigdy nie powinno pozostać takie samo

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



- c) Sprawdzać naszą pracę, aby w końcu dotrzeć do miejsca, w którym jest ona doskonała
- d) Rozmawianie i myślenie o naszej pracy

Q8 Który z poniższych zestawów pytań najlepiej podsumowuje to, co próbujesz zyskać dzięki cyklowi refleksyjnemu?

- a) Czego nauczyło nas to doświadczenie? Jak można poprawić sytuację?
- b) Kto jest przyczyną problemu? Jak możemy zmienić poglądy tej osoby?
- c) Jakie wady ma pracownik, którymi należy się zająć? Czy współpracownik powinien być dopuszczony do dalszej pracy?
- d) Jakich umiejętności brakuje wśród pracowników?
- e) Wszystkie powyższe

Podział odpowiedzi:

P1: Odpowiedź E: Refleksja może wspierać naukę w każdym otoczeniu.

Q2: Odpowiedź D: Istnieją pewne cykle refleksyjne z tylko dwoma etapami, w tym Donald Schon, który uważał, że refleksja W działaniu, a następnie refleksja NAD działaniem jest wystarczająca. Cykl Gibbisa jest szeroko stosowany, ponieważ prowadzi użytkownika przez sześć wyraźnych etapów i zawiera plan działania.

P3: Prawda: spojrzenie na wydarzenia z różnych perspektyw może pomóc uczniom rozważyć inne opinie oraz zmniejszyć stres i niepokój związany z trudnym wydarzeniem, a także przetworzyć własne reakcje zgodnie z reakcjami innych.

P4: Odpowiedź C: Tworzysz plan działania, który pomoże Ci podejmować świadome decyzje w przyszłości.

P5: Odpowiedź B: Ocena

Q6: Odpowiedź E: analiza

Q7: Odpowiedź D: Proces refleksji ma na celu nadanie sensu sytuacjom w pracy, pomagając zrozumieć, co zrobiłeś dobrze i co możesz zrobić lepiej w przyszłości.

Q8: Odpowiedź A: Refleksyjny cykl Gibbisa nie próbuje wskazywać palcami i obwiniać, zamiast tego oferuje ramy do badania doświadczeń, a biorąc pod uwagę jego cykliczny charakter, jest idealny do powtarzających się doświadczeń, pozwalając ci uczyć się i planować na podstawie rzeczy, które albo poszły dobrze, albo nie poszły dobrze wcześniej.

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



Szablon dziennika refleksji

Co poszło dziś dobrze? Dlaczego?

Co nie zadziało lub mogło być bardziej skuteczne? Czego brakowało lub co było potrzebne?

Co dziś zadziało naprawdę dobrze?

Co jest dla mnie ważne do zrobienia jutro/w tym tygodniu?

Gdybym miał wybrać słowo lub frazę na dziś/ten tydzień, co by to było?

Coś jeszcze?

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



Aktywność: Przegląd osobisty

Po tygodniowym prowadzeniu dziennika refleksji wybierz jedno zdarzenie ze swojego dziennika refleksji i odpowiedz na poniższe pytania:

- Co się stało? Gdzie, kiedy?
- Co sprawiło, że ten incydent był interesujący?
- Jakie były twoje natychmiastowe przemyślenia i reakcje?
- Jakie są teraz twoje myśli, gdy zastanawiasz się nad tym incydem? Jak to zmieniło/rozwinęło twoje myślenie?
- Dlaczego może to prowokować do dalszych przemyśleń/refleksji?
- Wyznacz sobie trzy osobiste cele w wyniku tego refleksyjnego

ćwiczenia: 1.

2.

3.

- Dalsze przemyślenia: kwestie wymagające dyskusji/wsparcia

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



Quiz: Sprawdź swoje rozumienie

Czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe czy fałszywe?

1. Cała nauka w miejscu pracy musi być zaplanowana z wyprzedzeniem
2. Aby praktyka refleksyjna była użyteczna, refleksje muszą być zapisywane.
3. Menedżerowie muszą rozwijać własne zasoby edukacyjne w zakresie uczenia się w miejscu pracy.
4. Refleksja może być zarówno nieformalna, jak i formalna
5. Pisanie refleksyjne musi mieć na celu przedstawienie punktu lub linii rozumowania
6. Refleksja jest reakcją czysto emocjonalną

Podział odpowiedzi:

Punkt 1- Fałsz: Uczenie się w miejscu pracy jest często nieformalne i odbywa się przypadkowo. Menedżerowie powinni wspierać pracowników w wykorzystywaniu możliwości uczenia się.

Punkt 2- Fałsz: Istnieje wiele sposobów na zastanowienie się nad możliwościami uczenia się, a dyskusje działają dobrze. Przydatne jest posiadanie sposobu rejestrowania dyskusji, aby mogła ona stanowić dowód uczenia się, jeśli podejmowane są kwalifikacje.

Punkt 3- Fałsz: Organizacje takie jak Skills for Care udostępniają bezpłatne zasoby, a lokalne uczelnie FE w całej Europie chętnie wspierają sektor opieki w rozwijaniu uczenia się w miejscu pracy.

Punkt 4 - Prawda: Refleksja zależy od kontekstu, możesz zastanowić się nieformalnie, prowadząc dziennik tylko dla siebie, ale sformalizować swoje refleksje podczas spotkania z menedżerem.

Punkt 5 - Prawda: Refleksja powinna być procesem celowym i progresywnym.

Punkt 6 - Fałsz: Chociaż uczucia i myśli odgrywają rolę w refleksji, muszą one być poparte krytyczną analizą twoich uczuć/umiejętności/działań.

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.

Opracowano na podstawie przewodnika opracowanego przez Martina Hamptona (2010) z University of Portsmouth Department for Curriculum and Quality Enhancement, e-mail: academicskills@port.ac.uk i wykorzystano za zgodą.

<p style="text-align: center;">Dla mnie najbardziej...</p> <p>Ważne elementy znaczące doświadczenie(a) było(buły)... istotną kwestią(ami) [najbardziej] ważny/istotny/przydatny pomysł(y)/nauka powstały/wynikały z/wydarzyły się, gdy...</p>	<p style="text-align: center;">Porównanie i kontrast</p> <p>Alternatywnie To może być... z powodu... jest prawdopodobnie spowodowane... może być wyjaśnione przez... jest prawdopodobnie związane z... Jest to podobne do (lub w przeciwieństwie do...)</p>
<p style="text-align: center;">Myślenie i odczuwanie</p> <p>Wcześniej myślałem (nie myślałem)... W tamtym czasie czułem (nie czułem)... Początkowo wiedziałem (nie wiedziałem)... Początkowo zauważyłem (nie zauważyłem)... Później zakwestionowałem (nie zakwestionowałem)... Później zdałem sobie sprawę (nie zdałem sobie sprawy)... Dodatkowo... Ponadto... Co ważne</p>	<p style="text-align: center;">Ocena</p> <p>Znacząco rozwinąłem / poprawiłem swoje umiejętności w... Nieznacznie rozwinąłem / poprawiłem swoje zrozumienie / znajomość ... Nie mam jednak [wystarczającej] ...zdolności do... To oznacza, że... To sprawia, że czuję się...</p>

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



Wyniki To	I wreszcie...
<p>ujawnia lub pokazuje... Po przeanalizowaniu... Teraz Po zrobieniu... czuję się teraz... Po doświadczeniu... Teraz myślę... Po zastosowaniu... zdaję sobie sprawę... Po dyskusji... Zastanawiam się... Po przeanalizowaniu... kwestionuję... Nauczywszy się... Wiem...</p>	<p>Ponieważ nie... Teraz będę musiał... Następnym krokiem będzie... Następnym razem planuję...</p>

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.

Zadanie: Praktyka refleksyjnego pisania

Zaczerpnięte z Reflective Writing Handbook autorstwa Pete'a Wattona, Jane Collings, Jenny Moon (kwiecień 2001).

Przedstawiliśmy trzy relacje z tego samego spotkania, czytając każdą z nich:

- Podkreśl, gdzie autor użył skutecznego słownictwa do refleksji.
- Wskaż trzy przykłady, w których refleksja jest NAJMNIEJ skuteczna
- Wskaż trzy przykłady, w których refleksja jest NAJBARDZIEJ skuteczna
- Zastanów się, czego możesz nauczyć się z tych trzech przykładów dla własnego refleksyjnego pisania i jak możesz dostosować niektóre z najbardziej przydatnych technik tutaj przedstawionych.

Reflective Account One:

W trzecim tygodniu mojej pracy w PIGG PLC musiałem wziąć udział w cotygodniowym spotkaniu zespołu. Musiałem opowiedzieć o projekcie, nad którym pracuję (tworzenie nowej bazy danych dla systemu informacji zarządczej). Zrobiłem już wcześniej prezentację i polegałem na swoich umiejętnościach aktorskich. Pomimo gry aktorskiej, spędziłem sporo czasu przygotowując ją w sposób, w jaki widziałem, jak inni robią podobne prezentacje. Prezentacja na ostatnim spotkaniu zespołu, przeprowadzona przez moją koleżankę, poszła dobrze - użyła PowerPointa i zdecydowałem się go użyć. Zdecydowałem, że dobra prezentacja wynika z dobrego planowania i posiadania wszystkich danych liczbowych, o które ktoś może poprosić, więc spędziłem dużo czasu na przygotowaniach i wszedłem w to z pewnością siebie. Zdenerwowałem się jednak, gdy zdałem sobie sprawę, że wszyscy czekają na moje wystąpienie, a nerwy sprawiły, że mój głos się zachwiał. Nie wiedziałem, jak to powstrzymać. Na początku zauważyłem, że ludzie zdawali się nie rozumieć tego, co mówię, pomimo PowerPointa. Korzystanie z PowerPointa oznaczało, że ludzie odbierali moją prezentację zarówno poprzez to, co mówiłem, jak i to, co przygotowałem na slajdach. W pewnym sensie oznaczało to, że otrzymali ją dwukrotnie, ale zauważyłem, że pani Shaw (moja szefowa) powtarzała fragmenty tego, co powiedziałem kilka razy i raz lub dwa odpowiedziała na moje pytania. To sprawiło, że poczułem się niekomfortowo. Czułem, że jest to dość protekcyjne i byłem zdenerwowany. Później moi koledzy powiedzieli, że zawsze tak robi. Byłem rozczarowany, że moja prezentacja nie poszła dobrze. Myślałem o prezentacji przez kilka dni, a następnie rozmawiałem o niej z panią Shaw (nie było nikogo

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



innego). Dała mi listę punktów do poprawy następnym razem. Obejmowały one:

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



- stawiając mniej na Power Point;
- mówiąc wolniej;
- uspokajając się w jakiś sposób.

Muszę też zapisywać liczby w inny sposób, aby były lepiej zrozumiałe. Zasugerowała, że w przyszłym tygodniu powinienem przeprowadzić prezentację dla kilku członków zespołu, aby poprawić swoje wyniki.

Konto refleksyjne drugie

W trzecim tygodniu pracy w PIGG PLC musiałem wziąć udział w cotygodniowym spotkaniu zespołu. Musiałem opowiedzieć o projekcie, nad którym pracuję. Tworzę nową bazę danych dla systemu informacji zarządczej. Wcześniej przedstawiłem prezentację i tym razem Polegałem na swoich umiejętnościach aktorskich. Zdawałem sobie sprawę, że istnieją znaczne różnice między tamtym a obecnym czasem, szczególnie w sytuacji (wcześniej byli tylko koledzy studenci i mój nauczyciel). Byłem pewny siebie, ale spędziłem sporo czasu na przygotowaniach. Ponieważ wszyscy tutaj używają Power Pointa, czułem, że lepiej go użyć - choć zdawałem sobie sprawę, że nie było to z najlepszych powodów. Przygotowałem też wiele liczb, by móc odpowiadać na pytania. Na tym etapie sądziłem, że wszelkie pytania będą wiązały się z prośbami o dane.

Kiedy myślę o przygotowaniach, które poczyniłem, zdaję sobie sprawę, że desperacko próbowałem udowodnić, że potrafię zrobić prezentację tak dobrze, jak mój kolega, który zrobił to ostatni. Chciałem zaimponować wszystkim. Nie zdawałem sobie sprawy, że jest tak wiele do nauczenia się na temat prezentacji i jak wiele muszę wiedzieć o PowerPoincie, aby właściwie z niego korzystać. Kiedy przygotowywałem prezentację na spotkaniu, starałem się być spokojny, ale nie wyszło. Na początku Power Point poszedł źle i zacząłem panikować. Próbując udawać, że jestem spokojny i pewny siebie, pogorszyłem sytuację, ponieważ nie przyznałem się do swoich trudności i nie poprosiłem o pomoc. Im więcej mówiłem, tym bardziej mój głos się chybotał. Na podstawie pytań zadawanych przez innych zdałem sobie sprawę, że nie rozumiem tego, co mówię. Prosilili o wyjaśnienia, a nie o liczby. Poczułem się jeszcze gorzej, gdy pani Shaw, moja szefowa, zaczęła odpowiadać na moje pytania. Czułem się zakłopotany i jeszcze mniej zdolny do radzenia sobie. W wyniku tej kiepskiej prezentacji

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



moja samoocena w pracy jest teraz niska. Wydawało mi się, że dobrze sobie radzę w pracy.

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.

firma. Po kilku dniach poszedłem do pani Shaw i porozmawialiśmy o tym. Nadal uważam, że jej interwencje mi nie pomogły. Co ciekawe, kilku moich kolegów stwierdziło, że ona zawsze tak robi. Prawdopodobnie to jej zachowanie, bardziej niż cokolwiek innego, zaszkodziło mojemu opanowaniu. Częściowo rozmawiając o prezentacji i rzeczach, które poszły nie tak (ale oczywiście nie o jej interwencjach), widzę kilka obszarów, w których mógłbym się poprawić. Muszę wiedzieć więcej o korzystaniu z PowerPointa i poćwiczyć z nim. Zdaję sobie również sprawę, że moje dawne umiejętności aktorskie mogły dać mi początkową pewność siebie, ale potrzebowałem czegoś więcej niż czystego głosu, zwłaszcza gdy zgubiłem drogę z PowerPointem. Poleganie na masie liczb również nie było właściwe. To nie o liczby im chodziło. Z perspektywy czasu, mogłem umieścić te liczby na ulotce. Mam nadzieję, że będę miał okazję spróbować z prezentacją, ćwicząc z niektórymi członkami zespołu.

Konto refleksyjne trzecie

Piszę to w swoim biurze. Wszystko wydarzyło się 2 dni temu.

Trzy tygodnie po rozpoczęciu pracy w PIGG PLC musiałem wziąć udział w spotkaniu zespołu. Zostałem poproszony o raport z postępów w projekcie, nad którym pracuję. Opracowuję nową bazę danych dla systemu informacji zarządczej firmy. Od razu zacząłem się martwić. Bałem się, że nie powiem właściwych rzeczy i nie będę w stanie właściwie odpowiedzieć na pytania. Prowadziłem prezentację na studiach i początkowo czułem się podobnie.

Pomyślałem wtedy, że podobnie jak tym razem, mogę wykorzystać swoje umiejętności aktorskie. W obu przypadkach było to pomocne w utrzymaniu mojej pewności siebie, przynajmniej na początku. Chociaż fakt, że poprzednim razem wszystko było w porządku przez całą prezentację, mógł mi tym razem nie pomóc!

Zdecydowałem się użyć PowerPointa. Nie byłem zbyt łatwy w jego użyciu, ponieważ tak często widziałem, jak się psuje. Nie widziałem jednak nikogo, kto prowadziłby tutaj prezentację bez użycia PowerPointa - a nauczanie się korzystania z niego byłoby cenne.

Podczas sesji nie byłem pewien, czy naprawdę wiem wystarczająco dużo o obsłudze PowerPointa. (Skąd wiesz, że wiesz o czymś wystarczająco dużo? - Przypuszczam, że dzięki manekinom, ale nie mogłem dostać laptopa, kiedy go potrzebowałem). Kiedy przyszło do prezentacji, naprawdę chciałem zrobić to dobrze - tak dobrze, jak prezentacje zostały

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



zrobione tydzień wcześniej. Może za bardzo chciałem dobrze.

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



Poprzednie prezentacje były interesujące, pouczające i przejrzyste, a materiały informacyjne z nich były dobre (zauważyłem, że najlepsze z nich zawierały wystarczającą ilość informacji, ale nie za dużo).

Sesja okazała się katastrofą i sprawiła, że czuję się niekomfortowo w pracy, a nawet martwię się tym w domu. Muszę się zastanowić, dlaczego zwykła prezentacja może mieć na mnie taki wpływ. PowerPoint poszedł źle (myślę, że kliknąłem na niewłaściwą rzecz). Moje wysiłki, by być spokojnym i "chłodnym" zawiodły, a mój głos się zachwiał - tak to w każdym razie odczułem. Moja koleżanka powiedziała potem, że wyglądałam na całkiem spokojną, pomimo tego, co czułam (nie jestem pewna, czy miała to na myśli, czy próbowała mi pomóc). Kiedy wracam myślami do tamtej chwili, gdybym pomyślał, że nadal wyglądam na spokojnego (pomimo tego, co czułem), mógłbym odzyskać sytuację. Tak jak było, sytuacja się pogorszyła i wiem, że mój stan stał się oczywisty, ponieważ pani Shaw, moja szefowa, zaczęła odpowiadać na pytania, które ludzie mi zadawali.

Znowu myślę o tej okropnej prezentacji - to było w zeszłym tygodniu. Czytam to, co napisałem o tym wcześniej. Teraz, gdy do niej wracam, mam nieco inną perspektywę. Myślę, że nie było tak źle, jak się wtedy wydawało. Kilku moich kolegów powiedziało mi później, że pani Shaw zawsze odpowiada na takie pytania i skomentowali, że dobrze poradziłem sobie z jej wtargnięciem. To interesujące. Muszę zastanowić się, jak postąpić następnym razem, aby zapobiec takiej przerwie lub poradzić sobie z sytuacją, gdy zacznie*. Może poszukam w bibliotece tej książki o asertywności.

Rozmawiałem też z panią Shaw. Zauważyłem, że moje zaufanie do niej nie jest aż tak duże, a ja wciąż czuję się nieco zdenerwowany. Ogólnie czuję się jednak bardziej pozytywnie i mogę zacząć analizować, co mógłbym zrobić lepiej podczas prezentacji. Ciekawie jest zobaczyć zmianę w moim nastawieniu po tygodniu. Muszę od początku myśleć o procesie tworzenia dobrej prezentacji. Nie jestem pewien, na ile pomocne było moje poleganie na umiejętnościach aktorskich*. Aktorstwo pomogło mi wzmocnić głos i nadać mu lepsze tempo, ale nie starałem się po prostu powtarzać cudzych kwestii, ale własne i musiałem być w stanie omówić sprawy bardziej dogłębnie, a nie tylko wygłaszać kwestie*.

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



Prawdopodobnie ponownie użyję PowerPointa. Rzuciłem okiem

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



w podręczniku i sugeruje, aby traktować go jako narzędzie - nie pozwolić mu dominować i nie używać go jako sposobu na zaprezentowanie siebie. Myślę, że właśnie to robiłem. Muszę nie tylko wiedzieć, jak go używać, ale muszę czuć się wystarczająco pewnie w jego użyciu, aby móc odzyskać sytuację, gdy coś pójdzie nie tak. Oznacza to zrozumienie czegoś więcej niż tylko sekwencji działań*. W trakcie pisania tego tekstu zauważam, jak przydatne jest wracanie do rzeczy, o których pisałem wcześniej. Wydaje się, że jestem w stanie spojrzeć na sytuację inaczej. Za pierwszym razem, gdy to pisałem, czułem, że prezentacja była okropna i że nie mogłem zrobić tego inaczej. Później zdałem sobie sprawę, że były rzeczy, których wtedy nie wiedziałem (np. o pani Shaw i jej zwyczaju przerywania). Rozpoznałem również niektóre obszary, w których popełniłem błąd. W tamtym czasie nie mogłem tego dostrzec. To było tak, jakby moja niska samoocena stanęła mi na drodze. Świadomość tego, gdzie popełniłem błąd i przyznanie się przed samym sobą do błędów daje mi szansę na poprawę następnym razem - i być może pomoże pani Shaw poprawić jej zachowanie wobec nas!

*Gwiazdką zazaczyłem punkty, do których muszę się odnieść, aby się poprawić.

Ten projekt został sfinansowany przy wsparciu Komisji Europejskiej. Niniejsza publikacja [komunikat] odzwierciedla jedynie stanowisko jej autorów.

autor, a Komisja nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.



Przewodnik po słownictwie związanym z refleksyjnym pisanem

Opracowano na podstawie przewodnika opracowanego przez Martina Hamptona (2010) z University of Portsmouth Department for Curriculum and Quality Enhancement, e-mail: academicskills@port.ac.uk i wykorzystano za zgodą.

<p>Dla mnie najbardziej...</p> <p>Ważne elementy znaczącym doświadczeniem (doświadczeniami) było... istotne kwestie [najbardziej] ważny/istotny/przydatny pomysł(y)/nauka powstały/wynikały z/wydarzyły się, gdy...</p>	<p>Porównanie i kontrast</p> <p>Alternatywnie To może być... z powodu... jest prawdopodobnie spowodowane... może być wyjaśnione przez... jest prawdopodobnie związane z... Jest to podobne do (lub w przeciwieństwie do...)</p>
<p>Myślenie i uczucia</p> <p>Wcześniej myślałem (nie myślałem)... W tamtym czasie czułem (nie czułem)... Początkowo wiedziałem (nie wiedziałem)... Początkowo zauważyłem (nie zauważyłem)... Później zakwestionowałem (nie zakwestionowałem)... Później zdałem sobie sprawę (nie zdałem sobie sprawy)... Dodatkowo... Ponadto... Co ważne</p>	<p>Ocena</p> <p>Znacząco rozwinąłem / poprawiłem swoje umiejętności w... Nieznacznie rozwinąłem / poprawiłem swoje zrozumienie / znajomość ... Nie mam jednak [wystarczającej] ...zdolności do... Oznacza to, że... To sprawia, że czuję się...</p>
<p>Wyniki</p> <p>To ujawnia lub pokazuje... Po przeczytaniu... Teraz Po zrobieniu... czuję się teraz... Po doświadczeniu... Teraz myślę... Po zastosowaniu... zdaję sobie sprawę... Po dyskusji... Zastanawiam się... Po przeanalizowaniu... kwestionuję... Nauczywszy się... Wiem...</p>	<p>I wreszcie...</p> <p>Ponieważ nie... Teraz będę musiał... Następnym krokiem będzie... Następnym razem planuję...</p>



Szablon dziennika refleksji

Co poszło dziś dobrze? Dlaczego?

Co nie zadziałało lub mogło być bardziej skuteczne? Czego brakowało lub co było potrzebne?

Co dziś zadziałało naprawdę dobrze?

Co jest dla mnie ważne do zrobienia jutro/w tym tygodniu?



Gdybym miał wybrać słowo lub frazę na dziś/ten tydzień, co by to było?

Coś jeszcze?



Praktyka refleksyjnego pisania

Reflective Account One:

W trzecim tygodniu pracy w PIGG PLC musiałem wziąć udział w cotygodniowym spotkaniu zespołu. Musiałem opowiedzieć o projekcie, nad którym pracuję (tworzenie nowej bazy danych dla systemu informacji zarządczej). Zrobiłem już wcześniej prezentację i polegałem na swoich umiejętnościach aktorskich. Pomimo gry aktorskiej, poświęciłem sporo czasu na przygotowanie jej w sposób, w jaki widziałem, jak inni robią podobne prezentacje.

Prezentacja na ostatnim spotkaniu zespołu, przeprowadzona przez moją koleżankę, poszła dobrze - użyła PowerPointa i ja zdecydowałem się go użyć. Uznałem, że dobra prezentacja wynika z dobrego planowania i posiadania wszystkich danych liczbowych, o które ktoś może poprosić, więc spędziłem dużo czasu na przygotowaniach i wszedłem na salę z poczuciem pewności siebie. Zdenerwowałem się jednak, gdy zdałem sobie sprawę, że wszyscy czekają na moje wystąpienie, a nerwy sprawiły, że mój głos się zachwiał. Nie wiedziałem, jak to powstrzymać.

Na początku zauważyłem, że ludzie zdawali się nie rozumieć tego, co mówiłem, pomimo PowerPointa. Korzystanie z PowerPointa oznaczało, że ludzie otrzymywali moją prezentację zarówno poprzez to, co mówiłem, jak i to, co przygotowałem na slajdach. W pewnym sensie oznaczało to, że otrzymali to dwa razy, ale zauważyłem, że pani Shaw (moja szefowa) powtarzała fragmenty tego, co powiedziałem kilka razy i raz lub dwa odpowiadała na moje pytania. To sprawiło, że poczułem się niekomfortowo. Czuję, że było to dość protekcyjne i byłem zdenerwowany.

Później moi koledzy powiedzieli, że zawsze to robi. Byłem rozczarowany, że moja prezentacja nie poszła dobrze. Myślałem o prezentacji przez kilka dni, a potem rozmawiałem o niej z panią Shaw (nie było nikogo innego). Dała mi listę punktów do poprawy następnym razem.

Obejmowały one:

- stawiając mniej na Power Point;
- mówiąc wolniej;
- uspokajając się w jakiś sposób.

Muszę też zapisywać liczby w inny sposób, aby były lepiej zrozumiałe. Zasugerowała, że w przyszłym tygodniu powinienem przeprowadzić prezentację dla kilku członków zespołu, aby poprawić swoje wyniki.



Konto refleksyjne drugie:

W trzecim tygodniu pracy w PIGG PLC musiałem wziąć udział w cotygodniowym spotkaniu zespołu. Musiałem opowiedzieć o projekcie, nad którym pracuję. Tworzę nową bazę danych dla systemu informacji zarządczej. Wcześniej przedstawiłem prezentację i tym razem

Polegałem na swoich umiejętnościach aktorskich. Zdawałem sobie sprawę, że istnieją znaczne różnice między tamtym a obecnym czasem, szczególnie w sytuacji (wcześniej byli tylko koledzy studenci i mój nauczyciel). Byłem pewny siebie, ale spędziłem sporo czasu na przygotowaniach. Ponieważ wszyscy tutaj używają Power Pointa, czułem, że lepiej go użyć - choć zdawałem sobie sprawę, że nie było to z najlepszych powodów. Przygotowałem też wiele liczb, by móc odpowiadać na pytania. Na tym etapie sądziłem, że wszelkie pytania będą wiązały się z prośbami o dane.

Kiedy myślę o przygotowaniach, które poczyniłem, zdaję sobie sprawę, że desperacko próbowałem udowodnić, że potrafię zrobić prezentację tak dobrze, jak mój kolega, który zrobił to ostatni. Chciałem zaimponować wszystkim. Nie zdawałem sobie sprawy, że jest tak wiele do nauczenia się na temat prezentacji i jak wiele muszę wiedzieć o PowerPointcie, aby właściwie z niego korzystać.

Kiedy przygotowywałem prezentację na spotkaniu, starałem się być spokojny, ale nie wyszło. Na początku Power Point poszedł źle i zacząłem panikować. Próbując udawać, że jestem spokojny i pewny siebie, pogorszyłem sytuację, ponieważ nie przyznałem się do swoich trudności i nie poprosiłem o pomoc. Im więcej mówiłem, tym bardziej mój głos się chybotał. Na podstawie pytań zadawanych przez innych zdałem sobie sprawę, że nie rozumieją tego, co mówię. Prosiłi o wyjaśnienia, a nie o liczby. Poczuję się jeszcze gorzej, gdy pani Shaw, moja szefowa, zaczęła odpowiadać na moje pytania. Czułem się zakłopotany i jeszcze mniej zdolny do radzenia sobie.

W wyniku tej kiepskiej prezentacji moja samoocena w pracy jest teraz niska. Myślałem, że dobrze sobie radzę w firmie. Po kilku dniach poszedłem do pani Shaw i porozmawialiśmy o tym. Nadal uważam, że jej interwencje mi nie pomogły. Co ciekawe, kilku moich kolegów stwierdziło, że ona zawsze tak robi. Prawdopodobnie to jej zachowanie, bardziej niż cokolwiek innego, zaszkodziło mojemu opanowaniu.

Częściowo rozmawiając o prezentacji i rzeczach, które poszły nie tak (ale oczywiście nie o jej interwencjach), widzę kilka obszarów, w których mógłbym się poprawić. Muszę wiedzieć więcej o korzystaniu z PowerPointa i poćwiczyć z nim. Zdaję sobie również sprawę, że moje dawne umiejętności aktorskie mogły dać mi początkową pewność siebie, ale potrzebowałem czegoś więcej niż czystego głosu, zwłaszcza gdy zgubiłem drogę z PowerPointem.

Poleganie na masie liczb również nie było właściwe. To nie o liczby im chodziło. Patrząc z perspektywy czasu, mogłem umieścić liczby na ulotce. Mam nadzieję, że będę miał okazję spróbować z prezentacją, ćwicząc z niektórymi członkami zespołu.



Konto refleksyjne nr 3:

Piszę to w swoim biurze. Wszystko wydarzyło się 2 dni temu.

Trzy tygodnie po rozpoczęciu pracy w PIGG PLC musiałem wziąć udział w spotkaniu zespołu.

Zostałem poproszony o raport z postępów w projekcie, nad którym pracuję. Opracowuję nową bazę danych dla systemu informacji zarządczej firmy. Od razu zacząłem się martwić. Bałem się, że nie powiem właściwych rzeczy i nie będę w stanie właściwie odpowiedzieć na pytania. Prowadziłem prezentację na studiach i początkowo czułem się podobnie. Pomyślałem wtedy, że podobnie jak tym razem, mogę wykorzystać swoje umiejętności aktorskie. Przynajmniej na początku pomogło mi to w utrzymaniu pewności siebie. Chociaż fakt, że poprzednim razem wszystko było w porządku przez całą prezentację, mógł mi tym razem nie pomóc!

Zdecydowałem się użyć PowerPointa. Nie byłem zbyt łatwy w jego użyciu, ponieważ tak często widziałem, jak się psuje. Nie widziałem jednak nikogo, kto prowadziłby tutaj prezentację bez użycia PowerPointa - a nauczenie się korzystania z niego byłoby cenne. Podczas sesji nie byłem pewien, czy naprawdę wiem wystarczająco dużo o obsłudze PowerPointa. (Skąd wiesz, że wiesz o czymś wystarczająco dużo? - Przypuszczam, że dzięki manekinom, ale nie mogłem dostać laptopa, kiedy go potrzebowałem). Kiedy przyszło do prezentacji, naprawdę chciałem zrobić to dobrze - tak dobrze, jak prezentacje zostały zrobione tydzień wcześniej. Może za bardzo chciałem dobrze.

Poprzednie prezentacje były interesujące, pouczające i przejrzyste, a materiały informacyjne z nich były dobre (zauważyłem, że najlepsze z nich zawierały wystarczającą ilość informacji, ale nie za dużo).

Sesja okazała się katastrofą i sprawiła, że czuję się niekomfortowo w pracy, a nawet martwię się tym w domu. Muszę się zastanowić, dlaczego zwykła prezentacja może mieć na mnie taki wpływ. PowerPoint poszedł źle (myślę, że kliknąłem na niewłaściwą rzecz). Moje wysiłki, by być spokojnym i "chłodnym" zawiodły, a mój głos się zachwiał - tak w każdym razie to odczułem. Moja koleżanka powiedziała potem, że wyglądałam na całkiem spokojną, pomimo tego, co czułam (nie jestem pewna, czy miała to na myśli, czy próbowała mi pomóc). Kiedy wracam myślami do tamtej chwili, gdybym pomyślał, że nadal wyglądam na spokojnego (pomimo tego, co czułem), mógłbym odzyskać sytuację. Tak jak było, sytuacja się pogorszyła i wiem, że mój stan stał się oczywisty, ponieważ pani Shaw, moja szefowa, zaczęła odpowiadać na pytania, które ludzie mi zadawali.

Znowu myślę o tej okropnej prezentacji - to było w zeszłym tygodniu. Czytam to, co napisałem o tym wcześniej. Teraz, gdy do niej wracam, mam nieco inną perspektywę. Myślę, że nie było tak źle, jak się wtedy wydawało. Kilku moich kolegów powiedziało mi później, że pani Shaw zawsze odpowiada na takie pytania i skomentowali, że dobrze poradziłem sobie z jej wtargnięciem. To interesujące. Muszę zastanowić się, jak postąpić następnym razem, aby zapobiec takiej przerwie lub poradzić sobie z sytuacją, gdy zacznie*. Może poszukam w bibliotece tej książki o asertywności.

Rozmawiałem też z panią Shaw. Zauważyłem, że moje zaufanie do niej nie jest aż tak duże, a ja wciąż czuję się nieco zdenerwowany. Ogólnie czuję się jednak bardziej pozytywnie i mogę zacząć analizować, co mógłbym zrobić lepiej podczas prezentacji. Ciekawie jest zobaczyć zmianę w moim nastawieniu po tygodniu. Muszę od początku myśleć o procesie tworzenia dobrej prezentacji. Nie jestem pewien, na ile pomocne było moje poleganie na umiejętnościach aktorskich*. Aktorstwo pomogło mi wzmocnić głos i nadać mu lepsze tempo, ale nie starałem się po prostu powtarzać cudzych kwestii, ale własne i musiałem być w stanie omówić sprawy bardziej dogłębnie, a nie tylko wygłaszać kwestie*.



Prawdopodobnie ponownie użyję PowerPointa. Zjrzałem do podręcznika i sugeruje on, aby traktować go jako narzędzie - nie pozwolić mu dominować i nie używać go jako sposobu na prezentację. Myślę, że właśnie to robiłem. Muszę nie tylko wiedzieć, jak go używać, ale muszę czuć się wystarczająco pewnie w jego użyciu, aby móc odzyskać sytuację, gdy coś pójdzie nie tak. Oznacza to zrozumienie czegoś więcej niż tylko sekwencji działań*.

Pisząc to, zauważam, jak przydatne jest wracanie do rzeczy, o których pisałem wcześniej. Wydaje się, że jestem w stanie spojrzeć na sytuację inaczej. Kiedy pisałem to po raz pierwszy, czułem, że prezentacja była okropna i że nie mogłem zrobić tego inaczej. Później zdałem sobie sprawę, że były rzeczy, których wtedy nie wiedziałem (np. o pani Shaw i jej zwyczaju przerywania). Rozpoznałem również niektóre obszary, w których popełniłem błąd.

W tamtym czasie nie mogłem tego dostrzec. To było tak, jakby moja niska samoocena stanęła mi na drodze. Świadomość tego, gdzie popełniłem błąd i przyznanie się przed samym sobą do błędów daje mi szansę na poprawę następnym razem - i być może pomoże pani Shaw poprawić jej zachowanie wobec nas!

**Gwiazdką zaznaczyłem punkty, do których muszę się odnieść, aby się poprawić.*



Przegląd osobisty

Co się stało? Gdzie, kiedy?

Co sprawiło, że ten incydent był interesujący?

Jakie były twoje natychmiastowe przemyślenia i reakcje?

Jakie są teraz twoje myśli, gdy zastanawiasz się nad tym incydem? Jak to zmieniło/rozwinęło twoje myślenie?



Dlaczego może to prowokować do dalszych przemyśleń/refleksji?

Wyznacz sobie trzy osobiste cele w wyniku tego refleksyjnego ćwiczenia:

1.

2.

3.

Dalsze przemyślenia: kwestie wymagające dyskusji/wsparcia