ROADMAP REFLECTEREN

Reflecteren is *terugkijken*. Terugkijken kun je op alles wat je ooit hebt gedaan. Dat doe je om beter te worden. Bedenk hoe je het in het vervolg beter gaat doen. In deze module leer je hoe je dat kunt doen.

STAP 1

***Kijk terug* op de situatie**
Je kunt het gebruiken bij alles waar je beter in wil worden. Denk aan gezonder leven, een toets voorbereiden, omgaan met ruzie, etc.

STAP 2

Bedenk:
wat was *jouw rol* daarbij?
Terugkijken gaat over jou! Hoe heb jij iets aangepakt? En hoe kun jij dat een volgende keer **beter** doen?

STAP 3

Vraag je af wat je *goed* hebt gedaan
Gebruik dat een **volgende keer** weer.

STAP 4

Vraag je af wat er *beter* kan?
Als je terugkijkt, kijk je vooral naar wat je beter wil doen.

STAP 5

Vraag je af *hoe* het beter kan?
Maar de belangrijkste vraag is: hoe doe je het beter?

STAP 6

Ga het de volgende keer *zo* doen!
Doe het de volgende keer dan zo!