

Gibbs' reflektionscyklus

Gibbs' reflektionscyklus er en bredt anvendt model, der bruges til struktureret refleksion inden for mange fagområder, herunder uddannelse og sundhed. Modellen er udviklet af Graham Gibbs og består af en refleksionsramme med seks faser, der guider brugeren gennem en systematisk proces med at undersøge og lære af erfaringer. Da det er en cyklisk model, kan faserne gentages flere gange, mens man reflekterer over forskellige oplevelser og forfiner sin forståelse heraf. Modellen giver en struktureret og systematisk måde at reflektere på, der fremmer forståelsen af oplevelser og understøtter kontinuerlig læring og udvikling.



Hvordan:

Mål; at facilitere effektiv refleksiv praksis ved brug af Gibbs' reflektionscyklus til at styrke læring og personlig udvikling.

1. Beskrivelse; beskriv begivenheden eller oplevelsen i detaljer, herunder tanker, følelser og handlinger. Inkluder kontekst og baggrund i beskrivelsen.
2. Følelser; tal om personlige følelser og reaktioner på oplevelsen. Identificer både positive og negative følelser forbundet med begivenheden.
3. Evaluering; analyser de positive og negative aspekter af oplevelsen. Overvej, hvad der gik godt, og hvad der kunne gøres anderledes.
4. Analyse; reflekter over den dybere mening og betydning af oplevelsen. Tænk over de underliggende faktorer, antagelser og påvirkninger, der formede situationen.
5. Konklusion; drag konklusioner om oplevelsens læringsudbytte. Overvej, hvordan denne viden kan anvendes i fremtidige situationer.
6. Handlingsplan; udarbejd en handlingsplan for fremtidige scenarier baseret på refleksionerne. Identificer konkrete mål og strategier for personlig og professionel udvikling.

Særlige krav:

Stil værktøjer og skabeloner til rådighed, der kan bruges til at dokumentere refleksioner.

Sørg for, at det er muligt både at foretage digital og fysisk dokumentation.

Overvej at indarbejde refleksion i uddannelses- eller arbejdstidsplaner.

Tidsforbrug:

Overvej at afsætte tid til personlig logbogsskrivning eller gruppediskussioner.

Afsæt tid til at udvikle en gennemtænkt og handlingsorienteret plan.

Afsæt tid til at implementere handlingsplanen og efterfølgende reflektere over resultaterne.

Planlæg regelmæssige opfølgninger eller refleksioner for at tjekke op på fremskridt.