

Cycle de réflexion de Gibbs

Le cycle de réflexion de Gibbs est un modèle largement utilisé pour la réflexion structurée dans divers domaines, y compris l'éducation et les soins de santé. Développé par Graham Gibbs, ce cadre de réflexion se compose de six étapes qui guident les individus à travers un processus systématique d'examen et d'apprentissage des expériences. Il s'agit d'un modèle cyclique, ce qui signifie que les individus peuvent passer par les étapes à plusieurs reprises alors qu'ils continuent de réfléchir sur leurs différentes expériences et d'affiner leur compréhension. Il offre une approche structurée et systématique de la réflexion, facilitant une compréhension plus profonde des expériences vécues et favorisant l'apprentissage continu et l'amélioration.



Méthodologie :

Objectif; faciliter une pratique efficace de réflexion en utilisant le cycle de réflexion de Gibbs pour améliorer l'apprentissage et le développement personnel.

1. Description; décrire l'événement ou l'expérience en détail, y compris les pensées, les sentiments et les actions. Fournir le contexte et l'arrière-plan pour mettre en scène.
2. Sentiments; explorer et exprimer les émotions et les réactions personnelles à l'expérience. Identifier les sentiments positifs et négatifs associés à l'événement.
3. Évaluation; Analyser les aspects positifs et négatifs de l'expérience. Examiner ce qui s'est bien passé et ce qui pourrait être fait différemment.
4. Analyse; réfléchir sur le sens et la signification plus profonds de l'expérience. Explorer les facteurs, hypothèses et influences sous-jacents qui ont façonné la situation.
5. Conclusion; tirer des conclusions sur ce qui a été appris de l'expérience. Envisager comment appliquer les connaissances acquises dans des situations futures.
6. Plan d'action; Élaborer un plan d'action pour les scénarios futurs sur la base des réflexions. Déterminer les étapes et les stratégies précises de perfectionnement personnel et professionnel.

Conditions nécessaires :

Fournir des outils ou des modèles pour documenter les réflexions.

Assurer l'accessibilité de la documentation numérique ou physique.

Envisager d'intégrer la réflexion dans les horaires scolaires ou professionnels.

Temps requis :

Prévoir du temps pour tenir un journal personnel ou des discussions de groupe.

Consacrer du temps à l'élaboration d'un plan réfléchi et réalisable.

Allouer du temps pour la mise en œuvre d'un plan d'action, puis une réflexion sur les résultats.

Planifier des vérifications ou des réflexions périodiques pour surveiller les progrès.