**Reflecteren aan de hand van ‘de hand’**

**De precieze stappen van de reflectie: ‘Vijf vingers' (ook geschikt om jezelf voor te stellen aan de ander)**

Je begint met het uitspreken van de startzin:

* Noem een moment waarop je…
* ‘Toen, op dat moment dacht ik…'

**Duim**

* Nu kom ik niet meer bij.
* Dat vind ik geweldig.
* Daar ben ik trots op.
* Daar ben ik goed in.

**Wijsvinger**

* Hier doe ik het voor!
* Dat zou ik willen bereiken!
* Die richting zou het op moeten!
* Waar ga je naartoe?

**Middelvinger**

* Waarbij dacht je: “fuck dit”.
* Daar heb ik een hekel aan, daar baal ik van, moet ik niks van hebben, dat vind ik slecht…

**Ringvinger**

* Ik voel me omringd, gesteund.
* Daar wil ik trouw aan blijven, dat moet behouden blijven.
* Vertel iets over een persoon waar je veel om geeft.

**Pink**

* Ik voel me klein, ik wil naar huis.
* Dat vind ik lastig.
* Daar weet ik weinig van.
* Daar wil ik nog in groeien.

**Hele hand**

* Wat heb je te geven?

**Andere hele hand**

* Wat heb je te ontvangen?

Toepassingen:

Kennismaking:

Laat aios in tweetallen elkaar bevragen. De aios tekenen elkaars hand en maken hier aantekeningen bij.

In de groep stelt ieder zijn gesprekspartner voor.

Koppeldag:

Doe bovenstaande oefening met opleiders.

Als de aios erbij komen in de middag kunnen aios en opleider hierover in gesprek gaan; in hoeverre komen handen overeen of verschillen ze?

Terugblik:

Aan het eind van een (huisarts)stage; wat heeft deze stage je aan inzichten gegeven? hoe heb je je ontwikkeld? Wat neem je mee in een volgend traject?

Deze vragen kunnen de aios beantwoorden, maar ook voor opleiders is het een goede manier om de omschakeling naar het volgende begeleidingstraject te maken.

Bron: <https://hetnlpcollege.nl/reflectie-oefening-hand/>