

Relatiegerichte begeleiding

# Reflectiekaarten

Barbara Buijten

uitgeverij | C  
coutinho

bussum 2017

Deze **reflectiekaarten** horen bij *Relatiegerichte begeleiding* van Barbara Buijten.

© 2017 Uitgeverij Coutinho bv

Alle rechten voorbehouden.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, [www.reprorecht.nl](http://www.reprorecht.nl)). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, [www.stichting-pro.nl](http://www.stichting-pro.nl)).

Uitgeverij Coutinho

Postbus 333

1400 AH Bussum

[info@coutinho.nl](mailto:info@coutinho.nl)

[www.coutinho.nl](http://www.coutinho.nl)

Noot van de uitgever

Wij hebben alle moeite gedaan om rechthebbenden van copyright te achterhalen. Personen of instanties die aanspraak maken op bepaalde rechten, wordt vriendelijk verzocht contact op te nemen met de uitgever.

ISBN 978 90 469 0547 0

NUR 752

## Reflectiekaarten

In dit document vind je een set van 72 reflectiekaarten. Je kunt deze zelf printen op stevig papier en de kaarten uitknippen.

### Praten met kaarten

Soms zeggen beelden meer dan woorden. Reflectiekaarten kunnen worden gebruikt bij tal van gespreksvormen, bijvoorbeeld bij een kennismakingsgesprek, een oriëntatiegesprek, een motiveringsgesprek, een adviesgesprek, een persoonlijk gesprek of een probleemoplossend gesprek. Je kunt de kaarten ook gebruiken voor een groepsgesprek. De kaarten worden gebruikt als metafoor en als aanleiding om antwoord te geven op vragen als:

- Hoe kijk je op dit moment naar jouw eigen situatie?
- Hoe voel je je op dit moment?
- Welke waarden zijn voor jou van belang?
- Hoe zit je in deze groep?
- Wat zijn jouw verwachtingen in dit gesprek?
- Waar zie jij jezelf over een half jaar?
- Wat zijn jouw behoeften op dit moment?
- Waar zou jij willen zijn over twee maanden?
- Hoe wil je dat bereiken?
- Welke kaart geeft jou beleving of gemoedstoestand het beste weer?
- Welke kaart presenteert jou probleem of obstakel?
- Welke kaart presenteert een oplossing voor jou probleem of obstakel?

Een of meerdere kaarten kunnen uiting geven aan een behoefte, een beleving of gevoel, of kunnen gewoonweg een associatie zijn naar aanleiding van een vraag die in het gesprek wordt gesteld. Je kunt gebruikmaken van de kaarten om het gesprek te openen, of gedurende het gehele gesprek door. De kaart kan concreet aangeven waar het voor je gesprekspartner om draait.

De kaarten zijn vaak een hulpmiddel om woorden te geven aan situaties, belevingen of gevoelens die anders moeilijk onder woorden te brengen zijn. Dit kan verlichting geven en tot inzicht leiden. De kaarten zijn bij uitstek geschikt om het huidige moment te representeren. Het gebruik van kaarten geeft veiligheid aan het gesprek. De kaarten geven een gesprekspartner mogelijkheden om zich uit te spreken, zonder dat hem iets wordt opgelegd of toegezegd. Door middel van de kaart en zijn uitleg verwerft hij hiermee een volwaardige plaats in het gesprek.

### Hoe kun je deze kaarten gebruiken?

- Leg alle kaarten of een gedeelte van de kaarten neer op een tafel.
- Stel je gesprekspartner(s) een vraag die beantwoord kan worden met een kaart. Bijvoorbeeld: 'Hoe is het voor jou om hier te zijn?'
- Je kunt je gesprekspartner(s) vragen één of meerdere kaarten te kiezen.

- Geef je gesprekspartner(s) voldoende tijd (ongeveer 5 à 10 minuten) om een geschikte kaart te zoeken.
- Vraag daarna naar de betekenis van de kaart.
- Wanneer je met meerdere gesprekspartners bent, kun je vragen wie er wil beginnen, of de kring afgaan zodat iedereen aan de beurt komt.

In het boek *Relatiegerichte begeleiding* staat in paragraaf 1.1 een oefening waarin met reflectiekaarten wordt gewerkt: ‘Wat zijn je drijfveren en hoe zien deze eruit?’. Deze oefening wordt hier herhaald.

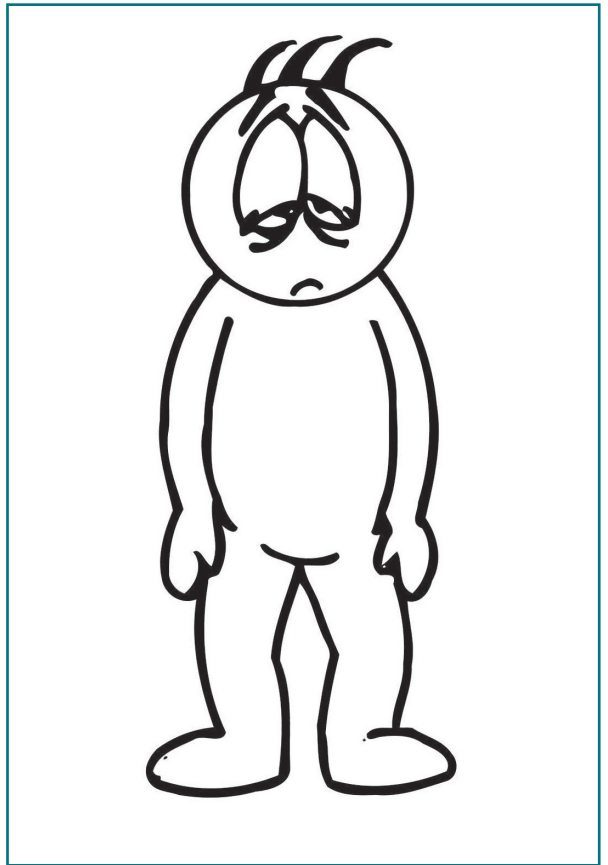
#### **Oefening: Wat zijn je drijfveren en hoe zien deze eruit?**

Een bijdrage leveren aan het begeleidingsproces hangt van vele factoren af. Om erachter te komen wat jouw bijdrage precies is, is het van belang om eerst je drijfveren te omschrijven.

Hier past de volgende oefening bij. Gebruik hiervoor een willekeurige set van reflectiekaarten of fotokaarten.

Kies aan de hand van de reflectiekaarten vier kaarten die jouw drijfveren vertegenwoordigen. Bijvoorbeeld een kaart voor ‘verantwoordelijkheidsgevoel’, een kaart voor ‘je nuttig maken of zorgen voor anderen’, een kaart voor ‘carrière maken’ en een kaart voor ‘voldoen aan verwachtingen’.

- 1 Nadat je de kaarten hebt gekozen, geef je een korte schriftelijke omschrijving (in een paar woorden) van de kaart en de reden waarvoor je de kaart hebt gekozen. Wees hierbij zo gedetailleerd mogelijk. Doe dit bij elke kaart.
- 2 Leg nu jouw kaart die jouw drijfveer vertegenwoordigt en de omschrijving van de kaart naast elkaar.
- 3 Welke kenmerken van de kaart laten iets zien over jouw drijfveer? Wat zie je jezelf doen?
- 4 Wissel je ontdekkingen uit met een collega of studiegenoot of beschrijf de uitkomsten in je logboek.



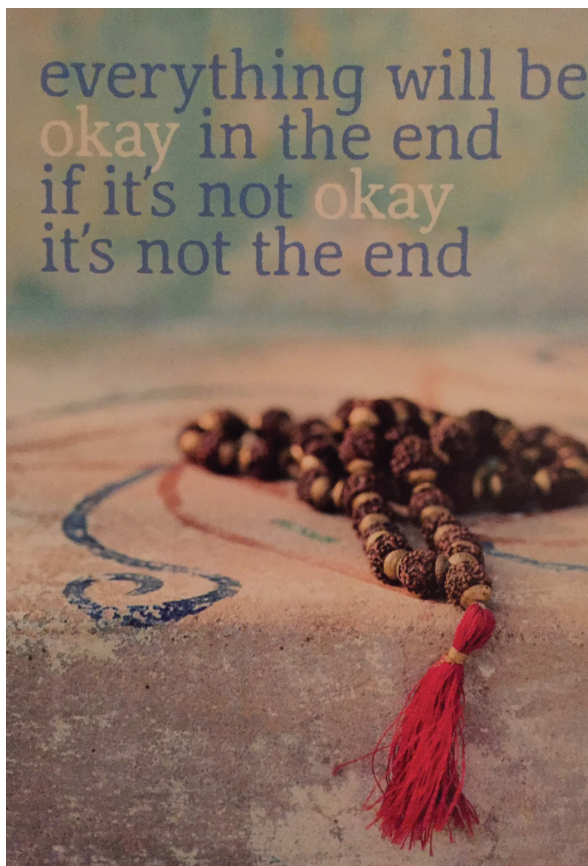




Als een gedachte pijn doet,  
is de kans heel groot  
dat hij niet waar is.

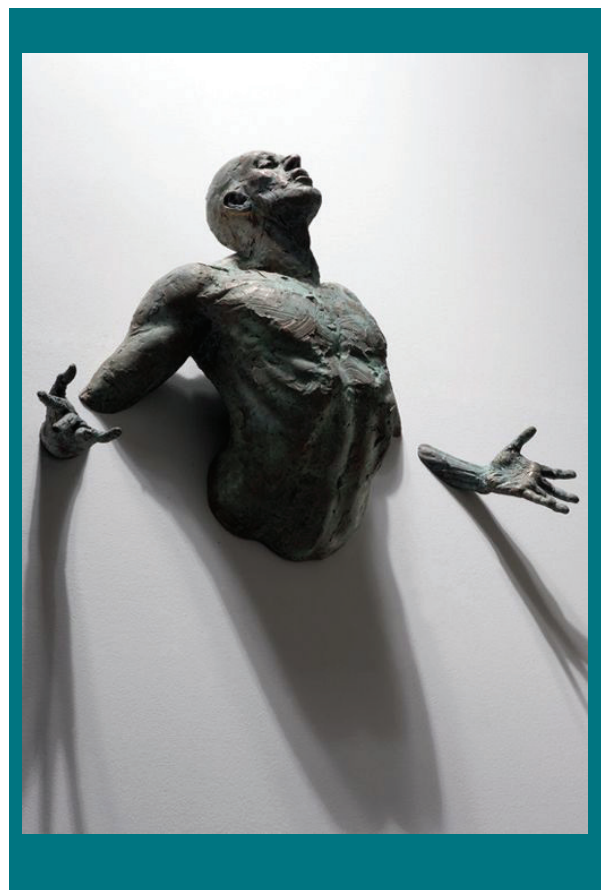
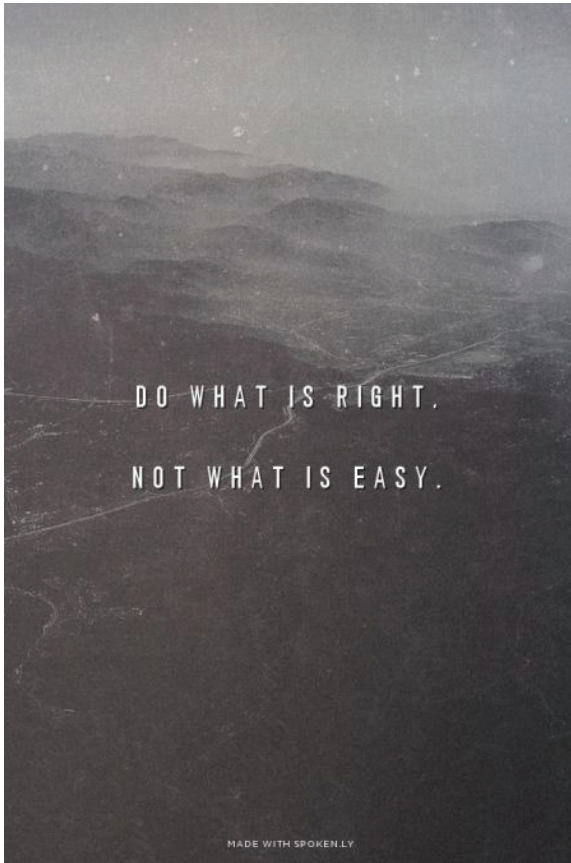
Erik van Zuydam







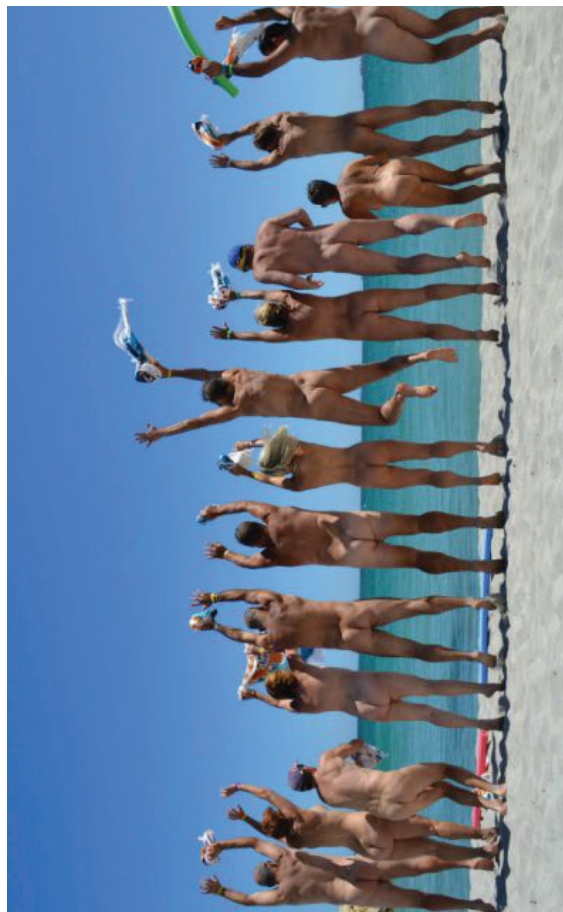
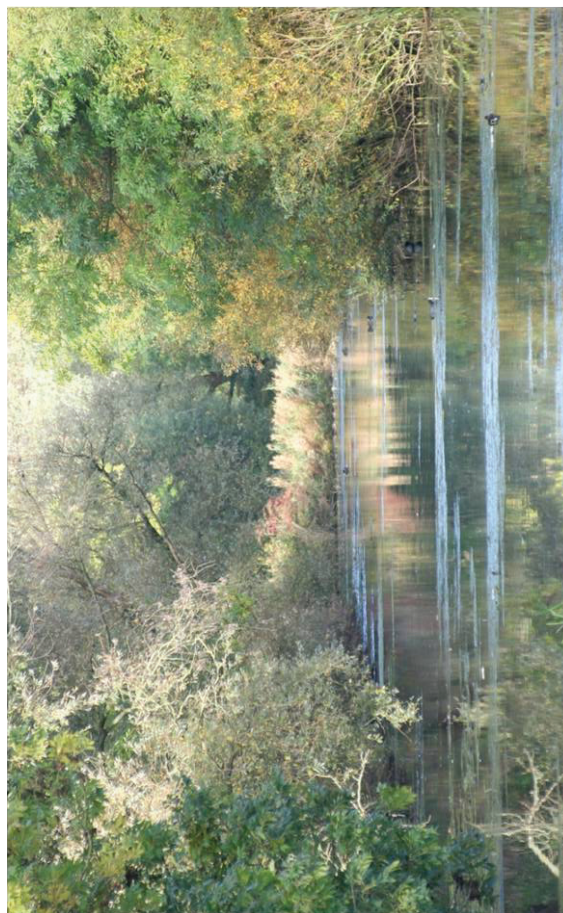




There is a difference  
between giving up,  
and knowing when you  
have had enough.

















I can and I will.  
*Watch me!*



*Soms is stille  
het beste antwoord*





