

# Leeruitkomst 6- Floor Seegers (1610508)

Reflectie model van Korthagen:



Ik wil graag op mijn studiejaar reflecteren aan de hand van het reflectiemodel van Korthagen. Ik wil een aantal situaties schetsen en deze beter begrijpen. Dit zijn punten die meerdere keren zijn voorgekomen en waar ik tegenaan ben gelopen in de loop van mijn studie.

## Situatie 1- Zelfvertrouwen:

### 1. *Situatie ervaren:*

Ik heb moeite met mijn werk laten zien en dit beschikbaar stellen voor feedback. Het geeft mij erg veel angst en paniek op het moment dat ik om feedback vraag.

### 2. *Terugblikken:*

Vanaf het begin van mijn studie heb ik al moeite met het met het laten zien van mijn werk. Ik merk dat dit een veel voorkomend probleem is waardoor ik vaak te laat om feedback vraag. Ik schiet mezelf hier een beetje mee in de voet en dit komt al mijn hele opleiding voor.

### 3. *Bewustwording:*

Ik heb een angststoornis wat mij erg bang maakt voor de reactie van anderen. Ik heb ook vaak het gevoel dat mijn werk dat ik lever niet goed genoeg is dus dan laat ik het maar niet zien. Toch weet ik dat ik op school zit en het doel is om van je fouten te leren. Maar ik leg de lat voor mezelf op een of andere manier toch te hoog waardoor ik erg angstig word als iets naar mijn idee niet goed genoeg is. Dit maakt dat ik dingen vaak ontwijk.

#### *4. Alternatief gedrag ontwikkelen:*

Het is van belang om tijdig feedback te vragen op mijn gemaakte producten. Dit zou ik kunnen doen door op het moment dat ik een opdracht grotendeels af heb gelijk om feedback te vragen, zonder er te veel over na te denken. Om zo sneller verder te kunnen met de volgende opdrachten en alles sneller af te hebben.

#### *5. Uitproberen:*

Tijdens challenge 100 heb ik samen met mijn groepje toen we iets af hadden gelijk om feedback gevraagd. Dit scheelde mij heel veel stress omdat het gelijk gedaan was en er een minder grote drempel was. Ik zat er niet meer constant meer in mijn hoofd en dat was erg prettig.

### *Situatie 2- Achter de feiten aanlopen:*

#### *1. Situatie ervaren:*

Aan het begin van mijn studie, in september, had ik een knieoperatie. Hierdoor ben ik twee maanden niet naar school kunnen komen en twee maanden maar de helft van de tijd.

#### *2. Terugblikken:*

Vanaf het moment dat ik mijn knieoperatie heb gekregen kon ik niet of nauwelijks op school komen voor een lange tijd. Dit maakte dat ik niet alle informatie op school kreeg en ik geen overzicht kon creëren. Ook vond ik het lastig om contact op te nemen met mijn Slb'er omdat ik het gevoel had dat hij me al een beetje had opgegeven wat mij betreft. Ik heb dat contact laten verwateren en kreeg een grote achterstand. Hierdoor heb ik eigenlijk het hele jaar achter de feiten aangelopen en dit was heel erg stressvol.

#### *3. Bewustwording:*

Ik had er actiever achteraan kunnen gaan om op de hoogte te zijn van alles wat er speelde, ook al had ik het gevoel dat ik alles deed wat er mogelijk was toen. Ik weet nu dat ik nog meer had kunnen doen. Maar dat het ook niet erg is om wat achter te lopen. Ik kon immers een hele periode niet op school zijn. Ik zie nu in dat ik me moet focussen op de aspecten die wel goed zijn gegaan en niet alle dingen die ik niet had kunnen doen, want daar schiet je niks mee op.

#### *4. Alternatief gedrag ontwikkelen:*

Ik heb geleerd dat op het moment dat je niet weet hoe je verder moet of iets niet duidelijk is, dat het van belang is om veel vragen te stellen om zo overzicht te creëren. Het is okay om iets te vragen, je zit immers op school om te leren en jezelf te ontwikkelen.

#### *5. Uitproberen:*

Vanaf cursus 3 ben ik actief bezig geweest met het stellen van vragen om zo voor mezelf meer duidelijkheid en overzicht te creëren. Ook ben ik bezig geweest om met docenten te overleggen wat wel en niet mogelijk om nog allemaal te doen tijdens dit studiejaar. Ik heb gemerkt dat dit me een stuk meer rust gaf en ik kreeg minder het gevoel dat ik achter de feiten aanliep. Ik kon me juist focussen op de dingen die ik nog kan doen in plaats van de dingen die ik wou dat ik die had gedaan.

### Situatie 3- Plannen:

#### 1. *Situatie ervaren:*

Ik heb moeite met een goede planning maken en me ook daadwerkelijk aan de planning houden.

#### 2. *Terugblikken:*

Vanaf het begin van de opleiding heb ik al moeite met het maken van een planning. Op het moment dat ik deze wel heb gemaakt heb ik nog meer moeite met me daaraan houden. Dit zorgt ervoor dat ik gefrustreerd wordt naar mezelf toe.

#### 3. *Bewustwording:*

Ik heb last van zowel autisme als ADHD. Dit zorgt ervoor dat aan de ene hand ik graag een planning en overzicht wil. Maar aan de andere hand kan ik er niet goed tegen om gestructureerd te werken. Dit zorgt ervoor dat ik op het moment dat ik een strakke planning maak voor mezelf, ik me er meestal niet aan houd. Dit maakt dat ik dingen vaak last minute pas afmaak, waar ik heel veel stress van krijg. Dit is niet goed voor mijn mentale gezondheid en ik zie dit graag veranderen.

#### 4. *Alternatief gedrag ontwikkelen:*

Het is van belang om een overzicht te hebben zodat ik weet wat ik binnenkort moet doen en wat ik wanneer af moet hebben. Ik zou een bepaalde opdracht kunnen inplannen voor meerdere dagen in plaats van op een moment op een dag. Op die manier als ik het op de eerste dag niet doe of ik kom er niet aan toe heb ik nog een andere datum om het te doen. Dit zou er voor kunnen zorgen dat ik me nog steeds vrij genoeg voel om zelf te kiezen wanneer ik iets doe, maar het wel binnen de gestelde deadline doe.

#### 5. *Uitproberen:*

Vanaf cursus vier heb ik een planner aangeschaft. Het doel van deze planner was om voor elke week een to do list op te stellen en aan de hand daarvan voor elk item meerdere dagen in te plannen om deze uit te voeren. Dit vond ik erg fijn en het gaf me genoeg vrijheid om zelf te kiezen wanneer ik iets doe, maar ik doe het dan wel binnen de deadline. Helaas is dit een beetje vervallen vanaf challenge 100 omdat ik meer gefocust was om alles goed te doen voor mijn groepje en mijn individuele opdrachten heb ik een beetje laten vallen. In de periode dat ik het wel bijhield werkte het erg goed. Dit wil ik ook zeker meenemen naar volgend jaar.

Er is ook een situatie waar ik vaker tegenaan liep en deze in de loop van het jaar heb opgelost. Ik ben erg trots op de gang van zaken en wil dit in het vervolg van mijn studie altijd toepassen.

### Situatie 4- Het groepsproces:

#### 1. *Situatie ervaren:*

Ik heb moeite met het samenwerken in een groepje en alles duidelijk en overzichtelijk te maken.

#### 2. *Terugblikken:*

Ik heb vaak moeite met het samenwerken met anderen. Ik heb vaak het gevoel dat ik altijd aan anderen moet gaan trekken. Wat maakt dat ik dit snel opgeef en er vervolgens niks gebeurt.

#### 3. *Bewustwording:*

Tijdens het groepsproces is het van groot belang voor mij om duidelijk te hebben wat ik aan de anderen heb en ik op ze kan rekenen. Ik wil graag afspraken maken en iedereen zijn eigen ding laten doen. Maar op het moment dat iemand iets niet doet en niks meer van zich laat horen ga ik daar vaak niet achteraan. Ik hou niet van conflict dus ik heb vaak gedacht, laat maar zitten. Dit maakt dat

ik vaak het gevoel had dat ik er alleen voor stond en ik niet anderen kon rekenen. Wat er voor zorgt dat ik niet graag samenwerk met een groep.

#### 4. *Alternatief gedrag ontwikkelen:*

Ik denk dat het van belang is om vanaf het begin duidelijke afspraken te maken met de hele projectgroep. Dit zorgt ervoor dat iedereen op een lijn zit en er makkelijker gecommuniceerd kan worden op het moment dat iemand zich niet aan de afspraken houdt. Het maakt het makkelijker voor mij om iemand aan te spreken aan de hand van de afspraken omdat het dan een minder persoonlijk gesprek wordt.

#### 5. *Uitproberen:*

In cursus 4 ben ik begonnen om samen met mijn projectgroepen afspraken op te stellen. Het gebeurde op een gegeven moment dat een groepsgeenoot zich niet aan de afspraken hield. Maar door het feit dat er al gemaakte afspraken waren was de drempel een stuk minder hoog om hier iets van te zeggen. Ik ben trots op het feit dat op een gegeven moment een op een met de persoon kon gaan zitten en een goed dialoog kon hebben. Dit maakte dat er een stuk meer begrip van beide kanten werd ontwikkeld en iedereen wist waar ze aan toe waren.

Link naar showcaseportfolio:

<https://610508.portfolio.aimsites.nl/>

Leerambities en leerdoelen:

Leerambities:

Ik heb een aantal leerambities opgesteld voor de komende periode, deze zijn:

- Behalen studiepunten.
- Het plannen binnen groepsverband en me daar ook aan houden meer beheersen.
- Een succesverhaal creëren.
- Meer zelfvertrouwen in mezelf ontwikkelen als ontwerper.

Leerdoelen:

Aan de hand van deze leerambities heb ik een aantal leerdoelen opgesteld voor deze periode:

- Ik wil graag beter en effectiever plannen door een planner aan te schaffen en deze bij te houden.

Door het bijhouden van een planner creëer ik een overzicht voor mezelf en weet ik waar ik aan toe ben. Hierdoor kan ik mijn schoolwerk in kleinere stapjes verdelen waardoor het makkelijker te behappen is en ik minder snel overweldigd raak. Dit zorgt ervoor dat ik effectiever kan werken en deze cursus beter kan doorlopen.

- Ik wil graag eerder om hulp vragen op het moment dat er iets niet duidelijk voor mij is, zodat ik minder stress ervaar.

Door eerder mijn mond open te trekken als iets niet duidelijk voor mij is kan ik veel stress en angst vermijden. Op het moment dat ik niet weet waar ik aan toe ben wil ik graag gelijk om meer duidelijkheid vragen. Op het moment dat iets niet duidelijk is voor mij ervaar ik veel stress en angst. Dit heeft te maken met mijn mentale problemen en maakt dat ik minder effectief werk omdat ik niet weet of ik het goed doe. Dit maakt dat ik heel erg aan mezelf ga twijfelen. Door gelijk om duidelijkheid te vragen wil ik dit graag vermijden en een goed overzicht voor mezelf te creëren. Ik wil dit gaan uitvoeren door gelijk mijn mond open te trekken en meer informatie te vragen aan docenten op het moment dat iets niet duidelijk is voor mij.

## Leerambities vervolg van mijn studie:

Voor het vervolg van mijn studie heb ik de volgende leerambities opgesteld aan de hand van mijn reflectie over het afgelopen jaar:

- Ik wil graag meer zelfvertrouwen in mezelf ontwikkelen als ontwerper. Ik wil met name leren dat niet alles perfect hoeft te zijn en dat het oké is om fouten te maken. Dit wil ik doen door mijn gemaakte werk vaker te laten zien voor feedback. Ook op momenten terwijl ik het gevoel heb dat het nog niet af is. Door dit regelmatig te laten doen denk ik dat de drempel een stuk lager word en ik meer vertrouwen in mijn werk krijg. Ook al is het in mijn ogen nog niet af.
- Ik wil mezelf graag meer gaan ontwikkelen wat betreft fotografie en videografie. Ik ben actief bezig met mijn sociale media in mijn vrije tijd als cosplay model. Dit maakt dat ik veel bezig ben met voor de camera staan. Ik wil me in de loop van mijn studie meer ontwikkelen wat betreft fotografie en videografie omdat ik denk dat ik dan mijn sociale media en school kan combineren zodat ik in beide kan groeien. Ik wil de skills ontwikkelen zodat ik betere content voor mijn sociale media kan produceren en mezelf als ontwerper kan ontwikkelen. Zodat ik aan het einde van mijn studie een groot portfolio kan laten zijn met mijn eigen gemaakte projecten.
- Ik wil me door ontwikkelen in het effectief plannen. Ik heb het gevoel dat ik nu iets heb gevonden qua plannen dat voor mij zou kunnen werken. Ik wil hier graag op doorwerken en doorleren. Ik wil verder werken met de planner die ik afgelopen periode heb gekocht. Door dingen niet op een moment in te plannen maar op meerdere momenten heb ik nog steeds het gevoel van vrijheid. Maar ik zorg er wel voor dat ik dingen op tijd af heb, wat mij meer rust en overzicht gaat geven in het vervolg van mijn studie.
- Ik ben zzp'er en werk part-time als webdeveloper. Ik wil graag mijn skills wat betreft webdesign en development meer ontwikkelen in de loop van mijn studie. Ik denk dat mijn werk en school goed te combineren valt. Ik wil de skills op school leren om ze vervolgens op werk toe te passen. Hierdoor kan ik mijn werk beter uitvoeren en kan ik een groter portfolio opbouwen wat betreft webdevelopment en webdesign.
- Ik wil volgend jaar graag mijn propedeuse halen. Ik weet dat het dit jaar niet meer gaat lukken, maar met alle ervaring die ik het afgelopen studiejaar heb opgedaan weet ik dat ik weet wat ik moet doen om mijn propedeuse te halen.