

REFLECTIEVERSLAG

In het begeleidingstraject is reflecteren van belang. Reflectie helpt bij het krijgen van inzicht en bewustwording.

De bedoeling is vooral voor jouzelf een mogelijkheid tot verdieping te bieden, niet om aan mij te laten zien dat wat je doet.

Ik vraag je zoveel of zo weinig woorden te gebruiken om werkelijke gevoelens of inzichten te beschrijven. En om zo te schrijven dat je bijv. over een half jaar in dit verslag kan teruglezen en precies weer weet wat de essentie is van jouw inzichten en jouw gevoelens. Het is daarbij behulpzaam om geen abstracte containerbegrippen of eufemismen te gebruiken. Een kort 2-regelig antwoord op de vraag is niet zinvol en evenmin uitgebreide verhalende beschrijvingen.

Deze reflectieverslagen staan los van eventuele huiswerkopdrachten die eveneens 2 dagen voor de vervolg afspraak worden opgestuurd.

Ik verzoek je na ieder gesprek een reflectieverslag te schrijven, waarbij je stilstaat bij:

Jouw naam:

Datum van de sessie:

1. Wat voor verwachtingen had je voor de sessie?
2. Wat is er besproken?
3. Wat gebeurde er tijdens de sessie in je lijf en je gevoel?
4. Wat waren belangrijke bewustwordingsmomenten? Welke inzichten kreeg je?
5. Wat ga je daarmee doen?
6. Hoe voelde je je direct na de sessie, de rest van de dag en de dagen erna?
7. Hoe integreer je de dingen die in de begeleiding naar boven komen in je dagelijks leven?
8. Met welke gevoelens kon je tijdens de sessie niet komen?
9. Welke vragen heb je nog?
10. Wat werkte in het gesprek en wat werkte niet/minder?
11. Wat wil je verder nog kwijt?

Uiterlijk twee werkdagen voor ieder vervolggelsgesprek zie ik dit graag tegemoet.

Sytze Wierda

Sytze Wierda
coach en therapeut

Telefoon

06-28383803

E-mail

info@inner-tree.com

Website

www.inner-tree.com

KvK

Breda 66079446

BTW

NL002027092B05

ASN Bank

NL98 ASNB 0267 5762 26

t.n.v. Inner-Tree coaching

AGB Registraties

90034979 S. Wierda

90062515 Inner-Tree

Lidmaatschappen

1907971 Vereniging Integrale
Vitaliteitkunde

P29523 Phoenix Ethische
Code

170714R RBCZ / TCZ
(geen nr) IZR-netwerk