

Reflektion gällande:

Händelse/område	Upplevelse/känsla	Bra	Mindre bra	Lärdom	Göra annorlunda	Aktion

Om Reflektionsverktyget

Reflektionsverktyget hjälper dig att fundera över händelser i ditt liv. Du kan använda den på daglig basis, månadsbasis eller som reflektion över ett helt år och händelserna under det. Det kan även komma till nytta i samband med ett projekt för att utvärdera hur det fungerar och vad det finns för lärdomar.

Förklaring till hur de olika delarna kan användas

Reflektion gällande

Här fyller du i om det gäller ett visst projekt, en viss tidsperiod eller dylikt för senare referens.

Händelse/område

Vilken specific händelse du väljer att reflektera kring, till exempel ett möte, ett samtal eller en uppgift. Kan även vara ett område du väljer att reflektera i ditt liv såsom din hälsa, ditt humör eller dina relationer.

Upplevelse/känsla

Beskriv hur du känner/kände i samband med den specifika händelsen eller området. Kan också vara i form av du upplever något om du har svårt för ordet känsla.

Bra

Vad var bra med detta (händelsen och hur du upplevde den).

Mindre bra

Vad var mindre med detta (händelsen och hur du upplevde den).

Lärdom

Vad kan du lära dig av detta (samtliga ovanstående).

Göra annorlunda

Är det något du vill göra annorlunda i framtiden.

Aktion

En eller flera specifika, saker du skall göra, för att förändra någonting eller befästa det.