



# REFLEXE, SEBEREFLEXE

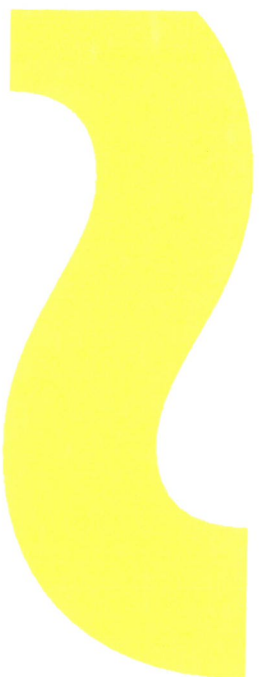
Obrácení zpět, obrácení k sobě (lat. reflexio)

Zastavení se a obrácení pozornosti na určitý úsek zkušenosti. Podstatné je být otevřený, motivovaný k novému pohledu, ke změně – zkušenost pak může být nazírána nově a mohou se měnit přístupy – učíme se, posouváme se ...

Co pomáhá: osobnostní dispozice, bezpečí, zkušenost z užítku, prostor pro reflexi, skupina, podpora ze strany organizace

Sebereflexe – uvědomované vnímání sebe sama. Cílem je nejen popsat pocity, ale i důvody, proč je mám.

**Jabok~**



# REFLEXE

- Zastavení se u významné situace
- Vystoupení z obvyklého přístupu k věci
- Otevření se něčemu novému, neočekávanému

Spouštěče reflexe:

- Vnější – překvapující, těžké, složité situace a konflikty
- Vnitřní – pocity selhání, hněvu, nejasnosti

Faktory podporující reflexi:

- Otevřenost
- Atmosféra bezpečí
- Podpůrná struktura supervize

Jabok~