

## Refleksionsforløb (i grupper med 3-4 deltagere)

### 1. *Individuel refleksion (2-3 min.):*

Alle tænker i stilhed over en oplevelse eller en episode, som ikke er gået godt, og som de selv havde hovedansvaret for. Der laves eventuelt notater med henblik på at genfortælle oplevelsen.

### 2. *Oplevelse (2-3 min.):*

En fokusperson byder ind og fortæller om sin oplevelse. Derefter er der mulighed for et par opklarende spørgsmål fra de andre.

### 3. *Læring (1-2 min.):*

Fokuspersonen fortæller, hvad hun/han selv har lært af det – en til tre pointer.

### 4. *Refleksion (ca. 5 min.):*

Mens fokuspersonen tier, byder kollegaerne ind med deres refleksioner:

- Genkendelse: "Jeg har oplevet noget tilsvarende ..."
- Læring: "Hvad jeg kan lære af det ..." "Hvad det inspirerer mig til i min praksis ..."

### 5. *Kvittering (1 min.):*

Fokuspersonen formulerer et par ting, som hun/han fik ud af det.

*Derefter byder en ny fokusperson ind med sin oplevelse. Brug ca. 10 minutter pr. person.*