





# Reflectiemodel: Mentale ontwikkeling voor medewerkers en teams

<p>AFHANKELIJK</p> 	<p>TEGENAFHANKELIJK</p> 	<p>ONAFHANKELIJK</p> 	<p>WEDERZIJDSE AFHANKELIJK</p> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>Medewerker toont onnodig aangepast en sociaal wenselijk gedrag, 'pleast' en gaat conflicten uit de weg.</li> <li>(Onbewuste) beïnvloeding door eigen irrationele gedachten (vinden ze me wel aardig, doe ik niet stom, zullen ze over me oordelen?)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medewerker laat zich sturen door emoties zoals boosheid, frustratie en irritatie.</li> <li>Geeft een ander de schuld van deze emoties en de gevolgen ervan.</li> <li>Medewerker ontkent, in psychologische zin, de realiteit.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accepteert de realiteit en is in staat zelfsturend antwoord op de gebeurtenis te geven.</li> <li>Medewerker laat zich emotioneel niet hinderen (angst of boosheid) door identificatie met gedachten.</li> <li>Blijft dicht bij zichzelf en stelt zonodig grenzen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medewerker is zich bewust van zijn waarden en normen en handelt hiernaar (innerlijk kompas).</li> <li>Is zich bewust van het gegeven dat anderen afhankelijk zijn van zijn doen en laten en houdt daar rekening mee.</li> </ul>
<p>Praktijkvoorbeelden:</p>	<p>Praktijkvoorbeelden:</p>	<p>Praktijkvoorbeelden:</p>	<p>Praktijkvoorbeelden:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Medewerker houdt zijn mond bij besprekingen terwijl hij zeker een mening heeft</li> <li>Medewerker onderneemt minder initiatieven dan zou kunnen, uit angst voor de reacties van de omgeving</li> <li>Conformeert zich aan de groep</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Medewerker uit verbaal en non-verbaal ongepast zijn frustraties</li> <li>Medewerker loopt voortdurend te roddelen</li> <li>Meer bezig met frustraties dan met prestaties.</li> <li>Medewerker vertoont destructief gedrag</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Accepteert 'onrechtvaardige' beslissingen of onhandigheid van de omgeving als realiteit.</li> <li>Geeft constructieve feedback naar collega's en leiding.</li> <li>Laat zich niet hinderen door wat anderen ervan vinden als hij bijv. extra activiteiten onderneemt.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Is erop gericht om alles wat bij kan dragen aan 'het goede en ware' te doen en alles wat afbreuk kan genereren na te laten</li> <li>Heeft een positief, kritische, constructieve en sociale houding op formele en informele momenten</li> <li>Zorgt voor veiligheid in de groep</li> </ul>
<p>Te leren</p>	<p>Te leren</p>	<p>Te leren</p>	<p>Te leren:</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Op te komen voor zichzelf</li> <li>Kritischer te worden naar zijn omgeving</li> <li>Dichter bij zichzelf te blijven</li> <li>Niet bang te zijn voor de groepsdruk</li> <li>Leren nee te zeggen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verantwoordelijkheid te nemen voor eigen falen en frustratie</li> <li>Minder normatief te zijn</li> <li>Te accepteren 'wat is'</li> <li>Benutten van de 'vrije ruimte tussen stimulus en respons'</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Onafhankelijkheid in te zetten voor bijv. beïnvloeden van de groepscultuur</li> <li>Ontwikkelen van empathie om aan te kunnen sluiten bij de wensen en behoeftes van de omgeving</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Omgeving te coachen op wederzijdse afhankelijkheid</li> </ul>

Een persoon kan handelen vanuit de verschillende fases. Dit is afhankelijk van de gebeurtenis en het repertoire waar hij op dat moment over beschikt.