

Persoonlijk Ervarings Leren



4-6 weken



regelmatig 5 min



Soms wil je je eigen professionaliteit verbeteren. Niet omdat je het nu niet goed doet, maar omdat er dingen veranderd zijn, gaan veranderen, of omdat je graag anders, of nóg beter, zou willen. Persoonlijk Ervarings Leren is een methode waarmee je eenvoudig en snel kunt reflecteren en verbeteren.

Werkplekieren: Werkleren, werkplek opleiden

Ontwikkeldoel: Verbeteren

Leervoorkeur: Oefenen, ontdekken, participeren

Doelen

- Nieuwe inzichten integreren in je dagelijks handelen
- Ontdekken wat voor jou werkt en wat niet (experimenteren)
- Je eigen professionaliteit verder verbeteren

Werkwijze

Persoonlijk Ervarings Leren is een werkwijze om jouw leerproces op eenvoudige wijze te organiseren en bewust te maken. De verschillende stappen zijn onderdeel van een korte verbetercyclus die je doorloopt.

Door te doen én even kort te reflecteren leer je wat voor jou werkt en wat niet. Reflecteren doe je zelf óf samen met een collega, waarbij feedforward of tips voor een volgende keer je kunnen inspireren.

Je doet, reflecteert, doet weer beter, reflecteert, doet het nog iets beter, reflecteert, etc.

Soms probeer je iets uit, experimenteer je, en of het nu lukt of niet, als je reflecteert dan leer je ervan.

Als je dit een aantal dagen of weken achter elkaar doet zul je merken dat het je lukt om je werk steeds verder te verbeteren en/of om grote of kleine veranderingen aan te brengen in je dagelijkse manier van handelen.



Persoonlijk Ervarings Leren

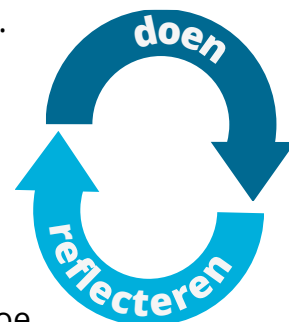


Stap 1 Plan

Je kiest iets, in je eigen professionaliteit, dat je wilt verbeteren. Bijvoorbeeld, je wil je patiënten nog persoonsgericht benaderen. Denk na over wat je wil bereiken, waarom, en op welke manier. Of wat je eens zou kunnen uitproberen. Schrijf dit kort, maar zo concreet mogelijk, op.

Stap 2 Doen

Ga je plan uitproberen in de praktijk. Het zal niet meteen perfect zijn. Dat hoeft ook niet. Geef jezelf de ruimte om te experimenteren en jezelf te ontwikkelen. Schrijf elke dag even kort op hoe je het hebt aangepakt, en wat het resultaat daarvan was.



Stap 3 Reflecteren, alleen en samen

Nadat je een leerervaring hebt opgedaan, reflecteer je op je ervaring. Soms doe je dit alleen, maar vraag ook af en toe een collega om even mee te denken en/of om je feedback of feed forward te geven. De volgende vragen kunnen je hierbij helpen:

- Wat ging er goed en wat maakte dat het goed ging?
- Wat zou ik een volgende keer anders doen?

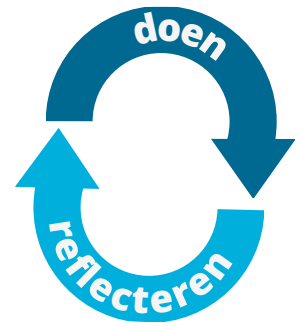
Afronding

Je doorloopt de reflectiecirkel een aantal keer, tot je tevreden bent met het resultaat. Heb je bereikt wat je wilde bereiken?

Vier je succes en plan voor je zelf af en toe een reflectiemomentje in om te checken of je je nieuw aangeleerde gedrag hebt geborgd in je dagelijkse manier van werken.

Als je de smaak te pakken hebt gekregen, zou je een nieuw aandachtspunt of experiment kunnen uitkiezen.

Persoonlijk Ervarings Leren



Voorbeeld 1: bewegingsgerichte zorg

Stefan, verpleegkundige, heeft op televisie een documentaire gezien over bewegingsgerichte zorg. Dat is goed voor het herstel van patiënten en helpt om de zelfredzaamheid te vergroten. Zelf is hij vaak geneigd in de zorgrol te schieten en handelingen van patiënten over te nemen. Patiënten gaan daar snel in mee.

Stefan neemt zich voor om PEL te gebruiken om zijn patiënten meer te stimuleren actief te worden. Vol enthousiasme start hij zijn 'experiment'. Op de eerste dag merkt hij dat hij vaak pas achteraf in de gaten heeft dat er een mooie kans was om zijn patiënten iets zelf te laten doen. Dit kan al met kleine dingen, zoals iemand zelf het washandje geven, of zelf een glas water te laten pakken. De tweede dag neemt hij zich voor om, voordat hij een kamer binnenloopt, alvast te bedenken wat hij een patiënt zelf kan laten doen. Dit lukt al beter, maar hij heeft nog wel het gevoel dat hij af en toe 'kansen mist'. Ook is niet elke patiënt er blij mee. In de dagen die volgen blijft Stefan dit proberen. Aan het eind van de dag neemt hij de eerste weken steevast een kort momentje om even terug te denken hoe het die dag is gegaan. Zo bedenkt hij steeds meer manieren om zijn patiënten in beweging te krijgen en ontwikkelt hij steeds meer gevoel hoe hij dit kan afstemmen op elke verschillende patiënt. Die zijn er blij mee.

Voorbeeld 2: rust creëren

Amber, teamleider, is blij met haar werk, maar vindt het wel erg druk. Ze moet veel regelen en bovendien weten de mensen op haar afdeling haar vaak te vinden met allerlei vragen. Ze heeft het gevoel dat ze daarmee nauwelijks aan haar eigen taken toekomt. Ze heeft behoefte aan meer rust. Daarom is ze gaan googelen op internet en daar staat dat ze haar dag meer in blokken moet verdelen met specifieke doelen. Ja, klinkt leuk, maar hoe doe je dat in de hectiek van de praktijk?

Amber besluit PEL te gebruiken om dit voor elkaar te krijgen. Op de eerste dag reserveert ze in haar agenda apart tijd voor afspraken, mails, een rondje afdeling, en het uitwerken van documenten. Ze constateert dat het wel lukt om dit in haar agenda voor elkaar te krijgen, maar dat ze zich steeds laat afleiden door telefoontjes en mensen die binnen komen lopen. Ze neemt zich voor mensen in het vervolg te vragen of ze later terug kan bellen. Dat vergt wat oefening, maar het helpt haar om zich aan het eind van haar werkdag steeds even af te vragen in hoeverre het vandaag is gelukt. Ze laat haar collega's nu ook weten op welke momenten van de dag ze het best beschikbaar is voor vragen. Waardoor ze na een tijdje ook minder gestoord wordt. Zo creëert Amber steeds een beetje meer rust.