

## Памятка

### Развитие профессиональной рефлексии

1. Возьмите за правило возвращаться к анализу своих действий после важных событий, сложных ситуаций, принципиальных решений. Посмотрите на себя со стороны: как вы действовали в этих ситуациях, как выглядели в глазах других, можно ли было действовать более правильно, более эффективно, чем полезен опыт этого события, что следует учесть в дальнейшей работе?
2. Каждый рабочий день рекомендуется заканчивать его ретроспективным анализом. После того как вы отдохнули, пробегите мысленным взором весь ваш рабочий день и остановитесь на тех эпизодах, которыми вы не вполне довольны, а также на тех, которые требуют дальнейшего обдумывания и действий. Попробуйте всем этим эпизодам рабочего дня дать оценку внешнего наблюдателя — как беспристрастный зритель.
3. Проверяйте свои представления, оценки, которые у вас сложились о других людях. Насколько они верны, в чем не точны, почему ошибочны? Это трудная задача, но в большинстве случаев решаемая, если вы умеете общаться и пользуетесь репутацией открытого человека. Если нет, то вам необходимо повысить коммуникативные компетенции. Это также один из способов развития способностей к рефлексии.
4. Проводите коллективный анализ по полученным результатам некой деятельности, независимо от того, какие они, положительные или отрицательные. Но не с целью подвести итоги и раздать благодарности и замечания, а для того, чтобы провести детальный «разбор полетов» совместными усилиями. При этом анализируйте сами и давайте другим оценивать различные этапы и эпизоды выполненной работы, а главное — действий людей.
5. Чаще общайтесь с людьми, которые не похожи на вас, которых вам не всегда удастся понять, которые часто придерживаются другой точки зрения. Любая попытка понять таких людей — это активизация своей рефлексии, а достижение успеха в понимании есть не что иное, как освоение еще одной рефлексивной позиции. Не бойтесь стараться понять другого, это не значит соглашаться с ним, но это предпосылка к тому, чтобы найти более эффективное решение или как минимум согласованное.
6. Используйте для анализа своей деятельности конкретные ситуации, в которых вы находитесь.
7. Наверное, вы согласитесь с мнением, что почти в каждой сложной или проблемной ситуации есть либо парадоксальность, либо комизм. Чтобы увидеть их, необходимо посмотреть на проблему совершенно в другом ракурсе, часто изменив внутреннюю оценочную позицию. Это высокий уровень рефлексии. Найти смешное в серьезном деле непросто, но это помогает по-новому сформулировать проблему, благодаря чему открывается путь к ее решению.

Освоив метод рефлексии, уже через полгода вы увидите, что стали лучше разбираться в людях, вас окружающих, да и в самих себе. Вы словно будете читать чужие мысли и предугадывать поступки. Но, что еще важнее, станете лучше понимать себя и вести себя более ровно, вы почувствуете в себе силу. Рефлексия — мощное и в то же время тонкое оружие. Совершенствование его бесконечно. Использование его многообразно, как сама жизнь.