

TECHNIKA 4P

Technika 4P je jedna z variant struktury vedení reflexe, jednoduchá technika kladení otázek a jejich řazení za sebe. Dává účastníkům příležitost, aby své prožitky zobecnili a využili poznatky do budoucna, .

STRUKTURA VEDENÍ REFLEXE

1. PRŮBĚH

2. POCITY

3. POZNATKY

4. PŘÍLEŽITOSTI



1. PRŮBĚH

Průběh slouží k formulování toho, co se skutečně stalo; k prostému popisu dění. Otázky jsou cílené na konkrétní události, jejich popis, detaily.

„Popište průběh aktivity.“

„Stalo se něco neočekávaného?“

„Co bylo nejzajímavější, co stojí za zapamatování?“

„Jaké byly klíčové/kritické okamžiky?“

„Čeho jste se nejvíce obávali?“a ono se to nestalo?“



2. POCITY

K popisu průběhu dění se přidávají pocity a dojmy, které se s děním pojily. Otázky jsou zaměřené na emoce a prožívání, dojmy.

Pocity: „Vyjmenuj 5 pocitů, které jsi prožíval.“

Zapojení: „V kterém momentu ses cítil nejvíce/nejméně zapojen?“

Kontrasty: „Jaké byly vaše osobní očekávání a obavy?“

Empatie: „Kdo podle tebe prožíval podobné pocity?“

Sebekontrola: „V kterém okamžiku sis byl vědom, že nejvíce kontrolujete své emoce?“

Souvislosti: „Který předchozí zážitek vám přišel nejpodobnější tomuto?“



3. POZNATKY

Účastníci se snaží hledat souvislosti mezi jednotlivými prožitky. Odkrývají zjištění, která z toho plynou.

Proč: „Proč jsi zastával zrovna tu roli, kterou jsi zastával?“

Jak: „Jak se měnily tvé pocity, když jsi něco řekl nebo udělal?“

Zjištění „Co jsi zjistil o své skupině?“

Promeškané příležitosti: „Co bys rád udělal teď jinak?“

Úspěchy: „Co se vám jako skupině dařilo?“

Mínění a názory: „Co byl nejcennější poznatek?“

Zpětná vazba: „Co oceňujete na ostatních?“

Spojení: „V jakých ohledech byl tento zážitek srovnatelný s tím, co se vám děje ve škole?“



4. PŘÍLEŽITOSTI

Skupina se zaměřuje na souvislosti s budoucím chováním v podobných situacích, do nichž se účastníci mohou dostat; soustředí se na využití právě získaných zkušeností.

Zisky: „Jaké nové poznatky by mohl přinést zážitek do budoucna?“

Možnosti: „Jaké možnosti a šance vidíte?“

Změny: „Co již nebudete dělat (začnete dělat jinak), v čem budete pokračovat?“

Plány: „Co si odnášíte z tohoto prožitku?“ „Co chcete dál prozkoumávat?“

Zdroj: Reitmeiyerová, E. Cílená zpětný vazba. Portál: 2007

KOLBŮV CYKLUS



Zdroj: Česká cesta