

## Рефлексия для деловой игры, тренинга ТИМЛИДов

**Рефлексия** — способность человека осознать и восстановить способ, которым он пользовался для решения поставленной задачи.

С помощью рефлексии мы можем корректировать своё поведение, извлекать опыт из ошибок, избегать неэффективных поведенческих моделей, самосовершенствоваться.

После продуктивной рефлексии обучающийся понимает:

- ради чего он изучает данную тему, как она ему пригодится в будущем;
- что он достиг на занятии;
- какой вклад в общее дело он внёс и ещё может внести;
- может ли он адекватно оценивать свой труд и работу других.

Рефлексия направлена на осознание пройденного пути/этапа, на сбор в общую копилку замеченного, обдуманного, понятого каждым. Её цель — не просто уйти с занятия с зафиксированным результатом, а выстроить смысловую цепочку, сравнить способы и методы, применяемые другими, со своими.

### Что нужно для проведения рефлексии?

1. Выйти из ситуации (перестать решать).
2. Посмотреть со всех сторон на то, как ты решаешь вопрос.
3. Сформулировать ответы на вопросы
  - Что понравилось?
  - Что не понравилось?
  - Кто работал хорошо?
  - Кто работал плохо?
  - Причина почему не все удалось?
  - Что нужно сделать, чтобы все получалось?
  - Каким образом/методами были решены задачи?
  - Чему научились?
  - Зачем это нужно?
4. Зафиксировать способ решения (со стороны многое видится иначе).

Как правило участники должны научиться коротко формулировать ответы на вопросы, можно поставить ограничения, например, не более 7 слов на один ответ.