

POP-formulier

Student	Jouw tekst hier
Studentnummer	Jouw tekst hier
Klas	Jouw tekst hier
Cursus	Jouw tekst hier
E-mail	Jouw tekst hier
Laatste wijziging	Jouw tekst hier



POP-competentie: [vul de competentie in, Jouw tekst hier]

Startdatum	Jouw tekst hier
Einddatum	Jouw tekst hier

THEMA

1 Keuze patroongedrag

Welk gedrag of welke houding van jou komt regelmatig terug (is dus een patroon) en zou je willen veranderen?

Jouw tekst hier

2 Keuze actuele situatie

In welke concrete en recente situatie speelde dit patroon?

Jouw tekst hier

REFLECTIE

3 Reflectiemodel

Kies een (zo passend mogelijk) reflectiemodel en reflecteer conform die methodiek. Geef duidelijk aan hoe je gereflecteerd hebt en hoe jouw model 1 in elkaar zit. Bijvoorbeeld. Kernkwadrant: geef het kwadrant weer, licht toe: de kwadranten en hoe het geheel tot stand kwam. RET-Reflectie: beschrijf de irrationele en verbeterde gedachten. Assertiviteit en NVC: motiveer je model 1-gedrag.

Jouw tekst hier

4 Inzicht in situatie

Wat leert jou dit over jouw model 1-gedrag in deze situatie?

Jouw tekst hier

5 Generalisering

Wat leert jou dit over jouw model 1-gedrag in het algemeen? In welke situaties herken je dit gedrag nog meer?

Jouw tekst hier

ACTIEPLAN

6 Formulering leerdoel

Vertaal de inzichten naar een SMART leerdoel, als: "na dit POP kan / doe ik ...".

Jouw tekst hier

7 Actieplan opstellen

Stel een SMART trainingsschema op. Wat doe je wanneer en hoe? Houdt de controle, vermijd als-dan-constructies (als hij dit doet, dan ga ik ...). Hou het klein en haalbaar. Maak het zo concreet mogelijk: "Ik ga [x keer per week] [y actie] uitvoeren in [z situatie]. Oefen minimaal 1x per week.

Jouw tekst hier

8 Actieplan uitvoeren

Voer het uit, monitor de voortgang met het logboek hieronder: beschrijf de oefensituatie en onderbouw de uitkomst (conclusie / reflectie / evaluatie) Pas je actieplan (of zelfs leerdoel) zo nodig tussentijds onderbouwd aan. Let op. Als je al een ander logboek of portfolio gebruikt, vul je de voortgang van je POP dan (ook of alleen) daar in.

Logboek	Uitvoering en conclusie/evaluatie/reflectie
Week 1	Jouw tekst hier
Week 2	Jouw tekst hier

EVALUATIE

9 Resultaat POP

In hoeverre heb je waargenomen dat je gedrag tijdens jouw training veranderd is? Onderbouw in hoeverre het leerdoel behaald is. Er kunnen uiteraard ook, naast het wel of niet behalen van het leerdoel, andere zaken geleerd zijn – geef dit dan onderbouwd aan.

Jouw tekst hier

10 Generalisering

In hoeverre is je double loop leerdoel bereikt (en merk je dat je gedrag ook in andere situaties veranderd is)?

Jouw tekst hier

11 Vervolgstappen

Wat ligt nog open? Wat zou zinvol en relevant zijn om op te pakken, en hoe?

Jouw tekst hier