







## Arbeitsblatt: Selbstreflexion zum persönlichen Entwicklungsprojekt

<b>Beschreibung:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teilnehmende erarbeiten Schritte zur Umsetzung eines persönlichen Entwicklungsprojekts.</li></ul>	 <i>Selbstreflexion zu persönlichem Entwicklungsprojekt</i>
<b>Zweck:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Transfersicherung - Sicherung und Weiterführung einer verbesserten Kommunikation im Klinikalltag - durch individuelle Maßnahmen: Was will und kann jede:r Teilnehmende persönlich verändern?</li></ul>	 20 Min  Einzelarbeit
<b>Hinweise</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Das persönliche Entwicklungsprojekt darf durchaus ein sehr persönliches sein, das erst einmal privat anmutet. Regelmäßig profitiert der Arbeitsbereich von kommunikations-bezogenem Lernen und Entwicklungen, auch wenn diese erst einmal im privaten Kontext gestartet und erprobt werden.</li></ul>	 1x Seite 2 – 4 je Teiln.   Stimmungsbild zur Übung im Plenum

## Selbstreflexion zum persönlichen Entwicklungsprojekt

### Planung der Umsetzung

Die folgenden Fragen helfen Ihnen, sich über die Umsetzung Ihres Entwicklungsprojekts Gedanken zu machen. Gehen Sie die Leitfragen Schritt für Schritt durch und entwickeln Sie so erste Schritte zur konkreten Umsetzung.

Notieren Sie sich Stichpunkte zu den Antworten.



Die Bearbeitung der Punkte muss nicht notwendigerweise der Reihenfolge entsprechen. Eine parallele Bearbeitung ist möglich. Je nach Vorhaben sind nicht alle Fragen gleich wichtig.

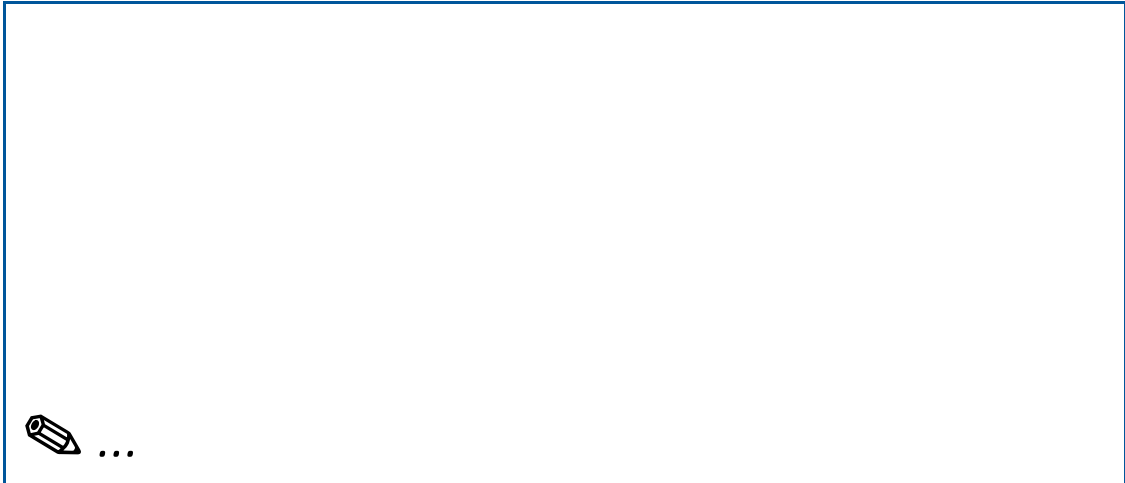
#### 1. Der Blick auf meine Ressourcen

- Was fällt mir in der Kommunikation leicht?
- Wo bin ich mit mir besonders zufrieden?
- Welche Stärken sehe ich in meiner Kommunikation?



## 2. Der Blick auf Entwicklungsbedarf

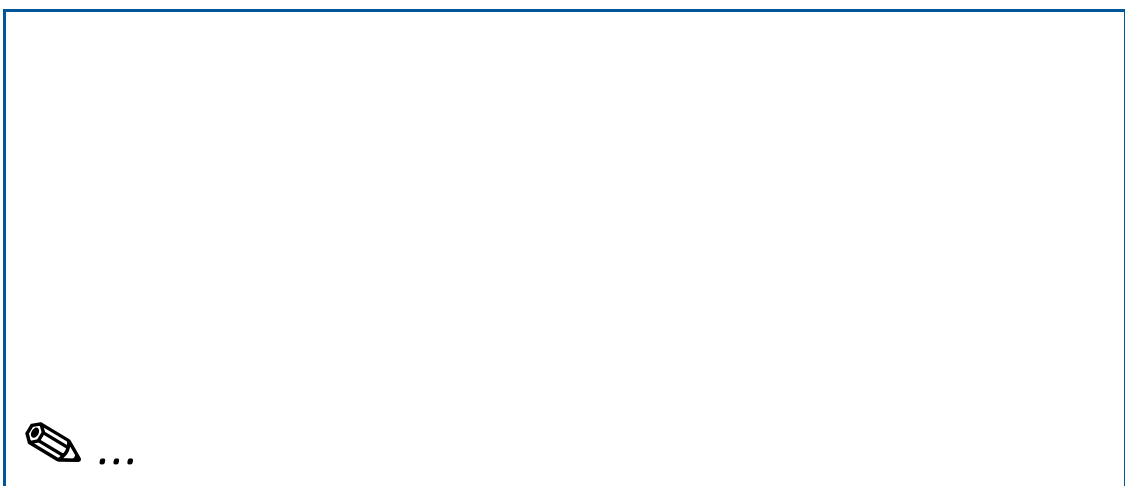
- Was fällt mir schwer?
- Wo bin ich mit mir in der Kommunikation nicht zufrieden?
- Was sehe ich als meine Schwächen an?



## 3. Meine persönliche Entwicklungsrichtung: Ziele und Wege

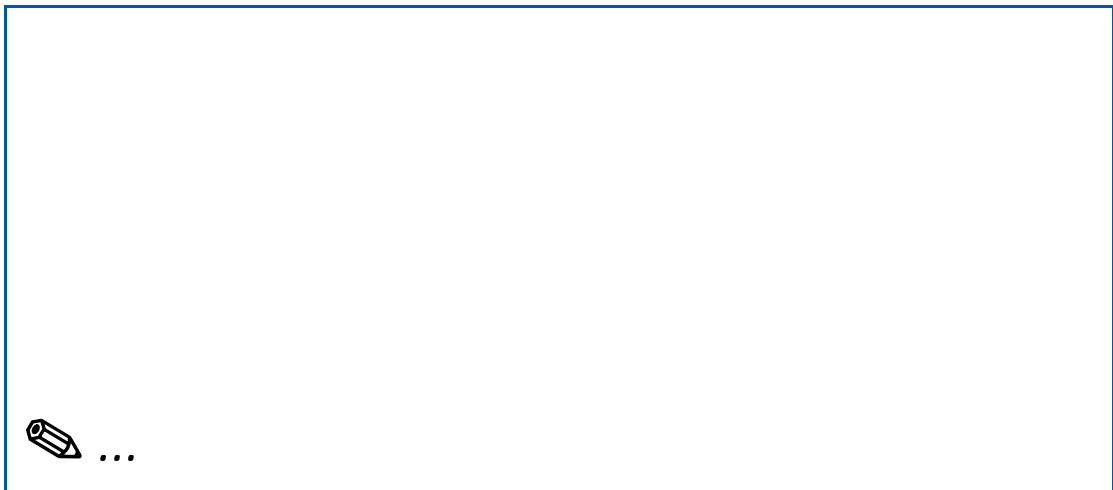
(ggf. Zeichnung anfertigen, die man sich ‚hinter den Spiegel‘ stecken kann)

- Was möchte ich weiterentwickeln oder neu lernen? Wie lautet mein Ziel?
- Wie könnte mein Entwicklungsplan aussehen? Was könnten Meilensteine sein?
- Wer oder was könnte mich dabei unterstützen?



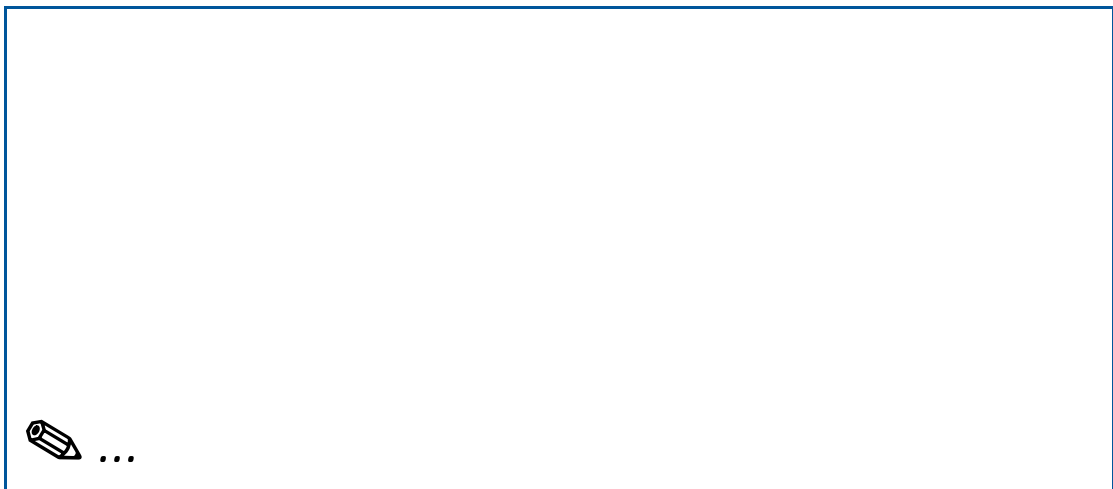
**4. Risikocheck**

- Womit stehe ich mir eventuell selbst (noch) im Weg?
- Welche Hindernisse kenne ich von mir selbst?
- Welche Gegenmaßnahmen könnten mir helfen?

 ...

**5. Meine ersten Schritte**

- Was nehme ich mir als erstes konkret vor?

 ...