

# Reflektionskort

"I reflektionsstunden är vi öppna mot varandra och är inte rädda för att ta emot eller ge feedback men också beröm."

"Man lämnar jobbet på jobbet"

"Reflektionskortet är ett bra stöd för kommunikationen"

"Det är ibland svårt att ta sig tid men jag ser vinsterna"

Varför ska JAG reflektera?!

"Reflektion kräver trygghet"

"2-10 minuter är allt som behövs"

**Syfte: Att tillsammans reflektera över vår arbetsdag och ge konstruktiv feedback för att växa i vår profession och som kollegor.**

Reflektion ger möjlighet att kasta ljus över arbetsdagen eller vissa situationer.

Forskningen har visat på hur viktigt det är med reflektion som hjälp och utveckling i det egna lärandet (Bulman, Lathlean, & Gobbi, 2012).

Patientsäkerheten säkerställs genom att man arbetar med reflektion och professionalism (Røed Roesnas, Lind Jølstad, Severinsson, & Lyberg, 2017).

I vårt arbete med att införliva personcentrerat arbetssätt på KAVA utvecklade vi reflektionskort. Dessa gjordes i fickformatsstorlek för att underlätta stunden vi skall reflektera då detta är ett helt nytt sätt att arbeta för oss. Kortet finns som **stöd** och reflektionen genererar i en **stärkt** medarbetare som skapar en **trygg** miljö och ett bra omhändertagande av den enskilde patienten.

## Reflektionskort

- Har vi arbetat personcentrerat idag? På vilket sätt?
  - Hur har jag utnyttjat min kompetens idag?
  - Hur har jag haft möjlighet att påverka jobbet idag? – ev. Hinder?
  - Hur har jag kunnat stödja eller bett om stöd i mitt arbete idag?
  - Hur har jag uppskattat/gett beröm till mina arbetskamrater idag?
  - Hur har jag bidragit till arbetsglädjen idag?
  - Vad har vi lärt oss av arbetet idag?
- Ha en öppen dialog kring frågeställningarna och ge och ta emot konstruktiv feedback. Detta för att utvecklas och få ett bra samarbete i arbetsgruppen

\* Bulman, C., Lathlean, J., & Gobbi, M. (2012). The concept of reflection in nursing: Qualitative findings on student and teacher perspectives. *Nurse Education Today*, ss. 32, 8-13.

\* Roed Roesnas, E., Lind Jølstad, A., Severinsson, E., & Lyberg, A. (2017). Reflection as a Skill-ClinicalSupervision as a Prerequisite for Professional Development to Ensure Patient Safety. *Open Journal of Nursing*, , 7, 979-992