

MUNI
ECON

Reflexe – jak na to a zpětná vazba

Michal Krčál

Obecná zpětná vazba

– JAK a PROČ!

– => buďte konkrétní

- Proč vám něco nejde
- Proč vám něco jde

- Proč nechci něco měnit
- Proč chci něco změnit

- Jak to chci změnit

Stanovování si cílů

- S = specifický
 - chci zrychlit čtení v angličtině
- M = měřitelný
 - jedna strana angl. textu mi trvá zhruba 10 minut, chci ji přečíst za 8 minut
- A = dosažitelný
 - mám na to dostatek času, podpory, odhodlání
- R = relevantní
 - týká se mého studia a dělám to, abych se zlepšil(a) ve studiu
- T = časově ohraničený
 - chci se zlepšit během tohoto semestru

Styly učení

- Vhodné se vyjádřit ke svému stylu učení
- Zkusit rozebrat, co vám v tomto směru vyhovuje a co ne

HODNOTY

Hodnoty

- Jaké jsou příklady hodnot, které se váží ke studiu?
- Personal values articulate aspects of your identity, your personal purpose, and the ways in which you live and relate.
- Proč je to důležité?

METAFORY

– Pomáhají interpretaci a pochopení textu

- Náhled do způsobu přemýšlení

– Příklady

- Studium na VŠ jako „Vypuštění zvířete do divočiny“ -> tj. osamostatnění a prosazování se vlastními schopnostmi

POKROKY

– Time management

Jedna z nejdůležitějších věcí, co jsem se částečně naučila, je práce s časem

– Obavy

S pokračováním semestru sa obavy, že štúdium bude nezvládnuteľné pomaly rozpíchl.

– Nejistota

Nejistota z toho, že vlastne neviem čo od štúdia a po štúdiu chcem. Respektíve, že štúdium ma nesperuje tým smerom, ktorým by som chcela.

– Prokrastinace

Chtěla bych zkusit tzv. habit tracker, kde bych si splnění návyku (opakování látky, vypracování úkolu) každý den odškrtnla a jasně tak viděla, kde jsem vynechala.

– Komfortní zóna

Prečo nevyskúšať niečo iné, čo je za hranicou mojej komfortnej zóny.

– Negativa nejsou negativa

Naučila som sa, že neúspechy sú nevyhnutné pre osobný rozvoj a niekedy nám toho prinesú viac než tie úspechy.

OKOLÍ

– Kolektiv

- „V každém kolektivu člověk hraje určitou roli a obměna těch rolí je čas od času potřeba. Také s růzností studijních programů a předmětů, přichází téměř s každým předmětem jiný kolektiv.“
- „Postupem času jsem si zvládla najít systém a hlavně zjistila, že je spoustu ochotných lidí, co mi pomůžou, ale musím si o pomoc říct.“

– Studijní skupiny

- „I když jsem se ze začátku bála, že budu mít tendenci fungovat spíš samostatně, našla jsem si pár blízkých kamarádů, se kterými zatím zvládám procházet nástrahami a nejasnostmi různých předmětů.“

Co je správná reflexe?

- Ta, která vám pomůže
- Nelze říct: „Udělal jsi reflexi jenom na 70 % a proto z ní máš za D!“
- V prvním semestru není reálné být reflektující student

Co není správná reflexe

- Obecná a povrchní
- Bez závěrů, co a jak změnit
- Jen popisná, tj. bez důvodů (proč)

Proč to děláte?

- Abyste dostali zpětnou vazbu
- Abyste nás nevnímali jako odtažité authority, s kterými není možné komunikovat
- Abyste se rozvíjeli a lépe sami sobě porozuměli