



Dynamisch reflecteren aan de hand van het vierstoelenmodel is een methodiek waarbij je de innerlijke dialoog in een persoon letterlijk zichtbaar maakt. Zelfcompassie en zelfreflectie worden ontwikkeld en geoefend. De vier stoelen drukken vier verschillende posities uit die je in je innerlijke dialoog kunt innemen.

## Reflectiegesprek



INNERLIJKE  
DIALOOG



DENKEN & VOELEN



NIEUWE  
PERSPECTIEVEN

# DYNAMISCH REFLECTEREN



### Bespreek een gedachte of gevoel

Begin met het bespreken van een gedachte of gevoel naar aanleiding van een professionaliseringsvraagstuk, een leeractiviteit of een thema dat actueel is binnen jouw school en waarmee je worstelt. Je kunt hiervoor ook een (persoonlijke) ontwikkeling nemen waarvan je je bewust bent.

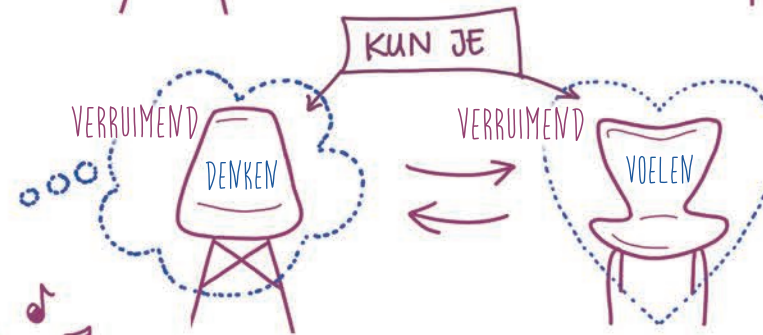


### Kies de stoel die past

Probeer te duiden of je vanuit je "denken" spreekt of vanuit je gevoel. Kies de stoel die past.

### Stoel "verruimend denken"

Bespreek een probleem, een activiteit of ontwikkeling. Stel jezelf verhelderende vragen, relateer je gedachten of gevoelens. Terwijl je dit doet neem je plaats op de stoel "verruimend denken". Stel jezelf grenzen als je merkt dat je te negatief bent, relateer je inbreng met behulp van humor.



### Stoel "verruimend voelen"

Neem bewust de tijd om ontspannen te zitten en bewust te voelen waar je welk gevoel detecteert. Terwijl je dit doet neem je plaats op de stoel verruimend voelen. Accepteer je gevoel, heb vertrouwen en probeer rust te vinden bij dat gevoel.



### Innerlijke dialoog

Herhaal deze "stoelendans" totdat je het vraagstuk of probleem waarmee je startte overzichtelijker, productiever of effectiever kunt benaderen.

### Tenslotte

Probeer voor jezelf helder te benoemen of te beschrijven wat deze innerlijke dialoog je heeft opgeleverd en welke stappen je nu gaat zetten om verder te werken aan het ingebrachte vraagstuk of thema. Gebruik hierbij de notities, vragen en aanvullingen van de gesprekspartners.



Sterk voor  
leiderschap