

# ‘Waarom reflecteren’

Kees Pannevis

Van Ede & Partners Rotterdam



‘Waarom reflecteren’ door Kees Pannevis, Personal Coach bij Van Ede & Partners, een toonaangevend bureau op het gebied van outplacement, coaching en loopbaanbegeleiding. In de verschillende coachingstrajecten die wij aanbieden neemt reflectie een belangrijke plaats in.

Het zijn vaak de onverwachte gebeurtenissen zoals ziekte, dood of een vervelende ervaring op het werk, die voldoende aanleiding geven ons aan het denken te zetten. Als deze momenten ons dwingen stil te staan bij wie we zijn en wat wij doen, dan spreken we in dit geval vaak over reflectie. Maar wat betekent nu eigenlijk, reflectie?

“Reflectie is een vorm van waarnemen. Door na te denken over je eigen gedrag verwerf je inzicht in je eigen handelen, de gevoelens die bij je spelen en de gevolgen van jouw gedrag voor anderen. Het is een middel om tot een groter zelfbewustzijn te komen en vergroot zodoende het inzicht in de situatie”.

“ Door cliënten hun eigen talenten in kaart te laten brengen, worden zij gestimuleerd het stuur van hun loopbaan meer in eigen handen te nemen. De onprettige momenten die leiden tot reflectie worden dan omgebogen tot betekenisvolle gebeurtenissen. Omdat we als mens nu eenmaal streven naar een gevoel van ‘wellness’, hebben we van nature de neiging om van de pijn in onszelf weg te lopen. Dat is waar het voor ons juist interessant wordt. Gedurende de verschillende coachingstrajecten proberen we cliënten in te laten zien dat er in reflectiemomenten een schat ligt aan informatie op de zoektocht naar jezelf. Reflecteren is tenslotte leren”.

**’s Gravenweg 55 – 3062 ZB Rotterdam – 010-4120022 – [www.vanede.nl](http://www.vanede.nl)**

Vaak zijn het plotselinge gebeurtenissen zoals ziekte of dood, die ons aan het denken zetten. Soms is een vervelende gebeurtenis op het werk voldoende aanleiding.

Maar als de momenten ons dwingen stil te staan bij wie we zijn en wat we doen dan spreken we in dit licht vaak over reflectie.

Maar wat betekent dat nu eigenlijk, reflectie?

“Reflectie is een vorm van waarnemen. Door na te denken over je eigen gedrag verwerf je inzicht in je eigen handelen, de gevoelens die bij je spelen en de gevolgen van jouw gedrag voor anderen. Het is een middel om tot een groter zelfbewustzijn te komen en vergroot zodoende het inzicht in de situatie”.

Aan het woord is Kees Pannevis, directeur van van Ede & Partners, een toonaangevend bureau op het gebied van outplacement, coaching en loopbaanbegeleiding. In de verschillende coachingstrajecten die van Ede & Partners aanbiedt neemt reflectie een belangrijke plaats in.

“ Door cliënten hun eigen talenten in kaart te laten brengen, worden zij gestimuleerd het stuur van hun loopbaan meer in eigen handen te nemen. De – vaak onprettige- momenten die leiden tot reflectie worden dan omgebogen tot betekenisvolle gebeurtenissen.

Omdat we als mens nu eenmaal streven naar een gevoel van ‘wellness’, hebben we van nature de neiging om van de pijn in onszelf weg te lopen. Dat is waar het voor ons juist interessant wordt. Gedurende de verschillende coachingstrajecten proberen we cliënten in te laten zien dat er in reflectiemomenten een schat ligt aan informatie op de zoektocht naar jezelf. Reflecteren is tenslotte leren”.