

Transcription de la vidéo : Les concepts de réflexion et réflexivité

Bonjour, dans cette vidéo nous allons définir le concept de réflexivité et de démarche réflexive associée.

Vous connaissez déjà la définition de la Réflexion qui est la capacité à réfléchir sur ses actions courantes, à mobiliser sa pensée sur quelque-chose pour trouver des solutions dans des situations particulières.

La Réflexivité est une démarche plus vaste qui consiste à réfléchir sur nos actions, nos expériences.

C'est une relecture de nos expériences vécues, une analyse de situations et de pratiques que l'on va initier pour en tirer des leçons transférables à d'autres situations.

La réflexivité, cette capacité à prendre du recul par rapport aux expériences vécues, est un outil de connaissance de soi et surtout une source d'amélioration continue. On se prend soi-même comme sujet d'étude, on se regarde agir, on réfléchit à nos pensées. C'est une attitude qui permet une adaptation plus aisée aux changements, c'est donc une compétence fondamentale.

Grâce à ce parcours vous allez pouvoir mettre en place une pratique réflexive véritable levier de progression pour développer des compétences et une identité professionnelle.

Je vous invite à prendre le temps de réaliser les activités proposées pour vous guider et vous accompagner.

Bonne démarche réflexive et bonne progression !