

Reflectieverslag Jaar 1 & Jaar 2

Het reflectieverslag helpt je kritisch terug te kijken op je leerproces, persoonlijke ontwikkeling en professionele groei. Je schrijft één verslag aan het einde van jaar 1 en één aan het einde van jaar 2.

Algemene richtlijnen

- Omvang: ± 2–3 pagina's (± 800–1.200 woorden) (exclusief titelpagina)
- Schrijf in de ik-vorm, gebruik een persoonlijke toon
- Vermijd algemeenheden: onderbouw met concrete voorbeelden
- Verbind reflectie aan je leerdoelen en praktijkervaring

Structuur van het verslag

1. Titelpagina: Titel van het document, naam, opleiding, datum van inlevering
2. Korte inleiding: Doel van het verslag en context (einde jaar 1 of 2)
3. Korte terugblik op leerdoelen: Welke doelen had je voor dit opleidingsjaar en in hoeverre zijn deze behaald?
4. Wat ging goed? Beschrijf 2 sterke punten met voorbeelden
5. Wat kon beter? Beschrijf 2 verbeterpunten en analyseer waarom
6. Professionele groei: Hoe heeft dit opleidingsjaar/deze opleiding je kijk op orthomoleculaire therapie veranderd?
7. Vooruitblik: Formuleer 2 SMART-leerdoelen* voor het komende jaar of je carrière
8. Conclusie: Vat de belangrijkste inzichten kort samen en benoem wat je meeneemt naar het volgende jaar of je professionele toekomst

* zie volgende pagina voor een toelichting van SMART-leerdoelen.

Tips voor reflectie (onderdeel 3, 4, 5 en 6 van het verslag)

Gebruik het Korthagen-model als leidraad:

- Handeling (ervaring): Wat gebeurde er?
- Terugblikken: Hoe voelde je je daarbij?
- Bewustwording van essentiële aspecten: Waarom ging het zo?
- Alternatieve ontwikkelen: Wat zou je anders kunnen doen?
- Uitproberen: Wat neem je mee voor de toekomst? Formuleer een SMART-leerdoel

Specifieke aandachtspunten voor Jaar 1 en Jaar 2**Jaar 1**

- Focus op eerste leerervaringen en basiskennis
- Reflecteer op startcompetenties en hoe je hiermee bent omgegaan
- Benoem hoe je omging met onzekerheid en nieuwe situaties
- Formuleer leerdoelen voor jaar 2 op basis van je ervaringen

Jaar 2

- Focus op professionele identiteit en rol als orthomoleculair therapeut
- Reflecteer op toepassing van kennis in de praktijk en integratie van inzichten
- Beschrijf hoe je bent voorbereid op de beroepspraktijk
- Reflecteer op de gehele opleiding: wat neem je mee naar je professionele toekomst?

SMART-Leerdoelen

SMART staat voor: Specifiek, Meetbaar, Actiegericht, Realistisch, Tijdgebonden. Het helpt je om leerdoelen concreet en haalbaar te formuleren. Voorbeelden van SMART-leerdoelen voor een reflectieverslag:

- Jaar 1: Ik wil mijn vaardigheid in literatuuronderzoek verbeteren, zodat ik sneller relevante artikelen kan vinden en verwerken in mijn paper.
 - o Specifiek: Ik wil mijn vaardigheid in het zoeken naar wetenschappelijke artikelen verbeteren.
 - o Meetbaar: Ik stel binnen 30 minuten een zoekstrategie op met minimaal 3 relevante zoektermen en filters.
 - o Actiegericht: Ik oefen dit bij het voorbereiden van mijn volgende werkopdracht en gebruik een checklist voor zoekstrategieën.
 - o Realistisch: Dit is haalbaar binnen mijn huidige studieplanning.
 - o Tijdgebonden: Ik wil dit doel bereiken vóór het einde van het eerste kwartaal van jaar 2.
- Jaar 1: Ik wil leren om verbanden te leggen tussen symptomen en pathofysiologische processen, zodat ik mijn analyses beter kan onderbouwen.
 - o Specifiek: Ik wil leren om verbanden te leggen tussen symptomen en pathofysiologische processen in casussen.
 - o Meetbaar: Ik beschrijf in mijn paper minimaal 3 voorbeelden waarin ik symptomen koppel aan onderliggende biochemische processen.
 - o Actiegericht: Ik maak per casus een overzicht van betrokken organen, processen en mogelijke oorzaken en bespreek dit met mijn docent.
 - o Realistisch: Dit is haalbaar binnen mijn huidige studieplanning en beschikbare literatuur.
 - o Tijdgebonden: Ik wil dit doel realiseren vóór het inleveren van mijn wetenschappelijke paper in jaar 1.

- Jaar 2: Ik wil oefenen met het gestructureerd uitvoeren van een consult, zodat ik mijn communicatieve vaardigheden en professionele houding versterk.
 - Specifiek: Ik wil leren om een consult gestructureerd en professioneel uit te voeren.
 - Meetbaar: Ik pas tijdens mijn participatiestage minimaal één techniek van motiverende gespreksvoering toe in elk consult.
 - Actiegericht: Ik bereid per consult een korte checklist voor en vraag feedback van mijn begeleider.
 - Realistisch: Dit is haalbaar tijdens de drie stagedagen in jaar 2.
 - Tijdgebonden: Ik wil dit doel realiseren vóór het einde van mijn participatiestage.

- Jaar 2: Ik wil mijn kennis van micronutriënten verder verdiepen en leren hoe ik deze kennis toepas in complexe casussen, zodat ik evidence-based adviezen kan geven.
 - Specifiek: Ik wil mijn kennis van micronutriënten verdiepen en leren toepassen in complexe casussen.
 - Meetbaar: Ik bestudeer minimaal 5 recente wetenschappelijke artikelen en verwerk deze in een casusanalyse.
 - Actiegericht: Ik maak een overzicht van werkingsmechanismen en klinische toepassingen per nutriënt.
 - Realistisch: Dit is haalbaar binnen mijn studieplanning en beschikbare literatuur.
 - Tijdgebonden: Ik wil dit doel bereiken vóór het einde van het eerste semester van jaar 2.

Inleverwijze

Het reflectieverslag van Jaar 1 dient uiterlijk 15 november 2026 (digitaal) te zijn ingeleverd via educatie@soe.nl. De beoordeling van het gehele portfolio, inclusief dit reflectieverslag, ontvang je mondeling en schriftelijk na afloop van de portfolioverdediging.

Indien uit de beoordeling blijkt dat het stageverslag of een ander onderdeel van het portfolio niet aan de gestelde eisen voldoet, krijg je dit met motivatie gemeld en ben je in de gelegenheid verbeteringen aan te brengen, dan wel een aanvullende opdracht uit te voeren binnen een nieuw gestelde termijn.

Beoordelingscriteria Reflectieverslag

<u>Categorie</u>	<u>Beoordelingscriteria</u>	<u>Punten</u>
<u>Inhoud</u>	Alle onderdelen aanwezig, inclusief minimaal 2 SMART-leerdoelen voor de toekomst	25
<u>Diepgang</u>	Analyse van sterke/zwakke punten, niet alleen beschrijving. Benoemt oorzaken en gevolgen en koppelt deze aan leerdoelen	30
<u>Reflectiekwaliteit</u>	Gebruik van voorbeelden, persoonlijke toon, link met praktijk en theorie	25
<u>Structuur</u>	Logische opbouw, heldere koppen en paragrafen	10
<u>Taalgebruik</u>	Correct Nederlands, professionele toon, spelling, grammatica en opmaak	10