****

**7G reflectiemodel**

Het 7G reflectiemodel is een uitbreiding op het 5G model. Het 5G model is een hulpmiddel uit de cognitieve gedragstherapie, wat ook veel gebruikt wordt in de gezondheidszorg en het onderwijs. Het model is ontwikkeld om een dieper begrip te ontwikkelen over de manieren waarop bepaalde gebeurtenissen en gedachten en gevoelens daarbij, invloed hebben op menselijk gedrag. Zie voor meer informatie de E-clip in de Canvas omgeving van PL1L; bij de functie van emoties en kennismaking met 5G-model.
Het 7G model biedt ondersteuning in het ontwikkelen van meer helpende gedachten om tot gewenst gedrag te komen.

Gebruik van het model als bewijsmateriaal voor je portfolio

1. Gebeurtenis: in maximaal 2 regels de gebeurtenis beschrijven, zodat je hoofd- van bijzaken leert onderscheiden
2. Gedachten, die je allemaal beschrijft, met steeds een cijfer ervoor, dus gedachte 1, gedachte 2, 3 etc.
3. Gevoel: **per gedachte** beschrijf je een gevoel (met correlerend cijfer ervoor)
4. Gedrag Houding, wat laat je zien (non verbaal) wat straal je uit
5. Gevolg
6. Welke gedachte was **dominant**, (dus welke gedachte heeft jouw gevoel en vervolgens de keuze van je gedrag bepaald) en wat zou in de toekomst jouw **Gewenste** gedachte-gevoel gedrag zijn. Dus belangrijk is dat je eerst weet **wat was de dominante gedachte** was waardoor ik me heb laten leiden. Want dat is de gedachte die je om zou kunnen zetten in een helpende gedachte
7. Gebruikte literatuur: wat zegt de literatuur hierover die ik gebruik om mezelf te kunnen ontwikkelen hierin. Deze volgens APA wegschrijven.

**+NB:** stap 6 en 7 kunnen door elkaar lopen, want door eerst de literatuur te bestuderen kom je er bijv. achter wat de manier is waarop je bijv feedback zou willen geven in een volgende situatie.

## Voorbeeld:

1. Gebeurtenis: Ik stond  bij de bakker en er drong iemand voor
2. Gedachten:
3. Shit, nu kom ik te laat op stage
4. Ik durf niks te zeggen want dadelijk wordt die mevrouw boos, en ik ben bang voor ruzie bij de bakker (dominante gedachte)
5. Dadelijk krijg ik een onvoldoende op mijn stage omdat ik te laat ben
6. Gevoel:
7. Irritatie-frustratie
8. Angst voor conflict
9. Angst voor een onvoldoende/angst, dus voor kritiek

      4.  Gedrag / houding: Ik laat de ander voorschieten en zwijg

      5.  Gevolg: Ik kom te laat op mijn stage

      6.  Gewenst gedrag:

Ik had er graag wat van willen zeggen, want ik wil mezelf niet laten ondersneeuwen. Wat was de dominante **gedachte** waardoor ik me uiteindelijk heb laten leiden? (angst voor conflicten) Welke **helpende gedachte** kan ik gebruiken waardoor ik de volgende keer anders kan handelen? bijv: ik was als eerste en ik heb er recht op om als 1ste geholpen te worden, ik heb even veel respect voor mezelf als die mevrouw, ik wil er graag op een nette manier iets van zeggen, zodat ik niet te laat kom en zelf een probleem heb. **Gewenst gedrag:** Hoe zou ik die mevrouw die voordringt op een nette manier (volgens de regels van feedback) duidelijk kunnen maken dat ik eerst aan de beurt ben: bijv ik vind het vervelend om te zeggen, maar … **gewenst gevoel:** tevreden, trots

1. Gebruikte literatuur: over assertiviteit, communicatieve vaardigheden, feedback geven en ontvangen, conflicthantering etc. (naar verwezen volgens APA). Aan de hand van deze literatuur bepaal ik wat ik de volgende keer zou willen zeggen (gedrag)