

Reflectie met de STARR-methode

3

Naar dit document wordt verwezen in Hoofdstuk 3

Eerst eens goed de situatie beschrijven en onderzoeken. En dan pas reflecteren. Dat is de kern van de STARR-methode, die je vooral gebruikt om te reflecteren op jezelf.

Situatie <ul style="list-style-type: none">▪ Wat was de situatie?▪ Wat gebeurde er?▪ Wat was de aanleiding?▪ Wie waren er bij betrokken?▪ Waar speelde het zich af?▪ Wanneer?	Taak <ul style="list-style-type: none">▪ Wat was je taak?▪ Wat was je rol?▪ Wat wilde je bereiken?▪ Wat werd van je verwacht?▪ Wat verwachtte je van jezelf in deze situatie?▪ Wat vond je dat moest gebeuren?
Actie <ul style="list-style-type: none">▪ Wat hoorde/zei/deed/voelde je?▪ Hoe pakte je het aan?▪ Hoe werd op jou gereageerd?▪ Wat zei/dacht/voelde men volgens jou?▪ Wat hoorde/zei/deed/voelde je toen? enz.	Resultaat <ul style="list-style-type: none">▪ Wat kwam er uit?▪ Hoe liep het af?▪ Hoe reageerden de anderen op het resultaat?
Reflectie <ul style="list-style-type: none">▪ Hoe vond je dat je het deed?▪ Was je tevreden met de resultaten?▪ Wat is de essentie van wat je geleerd hebt?▪ Wat zou je de volgende keer eventueel anders doen?▪ Wat heb je daar dan voor nodig?▪ Kun je met wat je hiervan hebt geleerd ook iets in andere situaties?	