**STARRT-Methode (stap-voor-stap-opdracht)**

**Situatie:**

* Beschrijf de situatie. Wat is er gebeurd?
* Wie waren er bij de situatie betrokken (geen namen maar context) bijvoorbeeld twee collega’s/vrienden?
* Waar speelde het zich af?
* Waarover ging het precies?
* Wat was de aanleiding?

**Taak:**

* Wat was jouw taak in de situatie?
* Wat was je rol of functie?
* Wat moest je doen?
* Wat werd er in die situatie van je verwacht?
* Wat was je doel? Wat waren je doelen?
* Wat was je voornemen? Had je een plan? Zo ja wat was je plan/idee.

**Actie:**

* Wat heb je wérkelijk gedaan?
* Hóe heb je het aangepakt?
* Welke keuzes hebben daarin op dat moment een rol gespeeld?
* Wat dacht je? Wat voelde je? Wat zag je voor je?
* Wat was precies jouw aandeel of inbreng?

**Resultaat:**

* Wat was het gevolg van jouw actie bij jezelf en wat was het gevolg bij andere mensen?
* Wat was het gevolg op de sfeer?
* Wat was de invloed op het proces? Konden jullie bijvoorbeeld nog goed verder werken?
* Wat was de invloed van jouw aandeel (van je actie) op het resultaat dat je wilde bereiken.

**Reflectie:**

* Was het resultaat van je actie dat wat je er mee wilde bereiken?
* Wat heb je ervan geleerd?
* Het geleerde kun je misschien ook koppelen aan een competentie (hoeft nu nog niet bij deze opdracht)

**Transfer:**

* Zou deze situatie zich nogmaals kunnen voordoen?
* Zou je dan iets anders willen doen dan je deze keer hebt gedaan? (Wat dan, hoe, waarom?)
* Of blijf je juist hetzelfde doen? (Wat dan, hoe, waarom?)
* Zijn er situaties denkbaar waarin je wat je gedaan hebt weer zou kunnen toepassen of juist niet weer zou willen doen?
* Wat neem je jezelf voor, voor de volgende keer?