# Reflecteren met behulp van de STARRT-methode

|  |  |
| --- | --- |
| **Stappen reflectie** | **Vragen per reflectiestap** |
| 1. **Situatie** | Beschrijf zo duidelijk mogelijk.   * Wat was de situatie? * Waar vond die situatie plaats? * Wanneer vond die situatie plaats? * Wat gebeurde er precies? * Wie waren erbij? |
| 2. **Taak** | Beschrijf nauwkeurig jouw taak of functie in die situatie.   * Wat was jouw taak? * Wat wilde je bereiken? |
| 3.**Activiteiten** | Beschrijf concreet de activiteiten die je had gepland.   * Welke activiteiten had je gepland? * Wat heb je precies gedaan? * Wat heb je gezegd? * Wat voelde je? * Wat hielp je? * Wat belemmerde je (wat hield je tegen)? * Hoe was het gedrag van anderen? * - Hoe heb je gereageerd op het gedrag van anderen? |
| 4. **Resultaat** | Beschrijf wat je hebt bereikt.   * Wat zijn de resultaten? * Welke kennis, vaardigheden en houding heb je toegepast? |
| 5. **Reflectie** | Reflecteer op eigen handelen.   * Hoe kijk je terug op deze situatie? * Wat heb je hierbij ontwikkeld? * Wat lukte goed? * Wat heb je geleerd? * Waar ben je (on)tevreden over? * Welke competenties(vaardigheden) wil je verder ontwikkelen? * Wat wil je hiervoor leren? |
| 6. **Toepassen** | Beschrijf hoe je het geleerde kunt toepassen in een andere situatie.   * Welke leervragen neem je op in je Persoonlijk ontwikkelingsplan? * In welke situaties ga je het toepassen? * Wat ga je anders doen?   Welke mogelijkheden heb je? Hoe ga je dat aanpakken? |

## Invulformulier voor jouw reflectie

|  |  |
| --- | --- |
| **Stappen reflectie** | **Jouw beschrijving** |
| 1. **Situatie** |  |
| 2. **Taak** |  |
| 3.**Activiteiten** |  |
| 4. **Resultaat** |  |
| 5. **Reflectie** |  |
| 6. **Toepassen** |  |