

STARRT methode

Wat is de STARRT methode?

STARRT staat voor; situatie, taak, actie, resultaat, reflectie, transfer.

Bij de STARRT methode werk je een gebeurtenis uit volgens het STARRT stappenplan.

De gebeurtenis is in dit geval dus het evenement.

Wat is het doel?

Het doel van het uitvoeren van het STARRT-stappenplan is dat je naar een situatie kijkt, wat heb je gedaan en welk resultaat had dat.

Was het het resultaat dat je wilde / verwachtte? Ga je het de volgende keer net zo doen, of doe je bepaalde dingen anders?

Als je het STARRT stappenplan goed uitvoert komen jou sterke- en verbeterpunten naar voren en benoem je ook wat je de volgende keer anders of gelijk zou doen en waarom.

Hoe werkt het?

Bij elk punt in het STARRT-stappenplan staan vragen.

Je mag die vragen afzonderlijk beantwoorden of het (later) in een samenhangend verhaal zetten. Geef in ieder geval elk STARRT punt een apart kopje, zodat duidelijk is welk onderdeel je aan het behandelen bent.

STARRT-Stappenplan:

Situatie:

- Wat is er gebeurd?
- Waar, met wie en hoe,?
- Je moet de situatie zo nauwkeurig mogelijk beschrijven (verschil observatie en interpretatie)

Taak:

- Wat was jouw taak / rol in de situatie?
- Wat werd er van je verwacht , wat moest je doen?
- Wat was je doel?
- Wat was je voornemen

Actie:

- Wat heb je daadwerkelijk gedaan?
- Wat deden de anderen?
- Hoe heb je dat aangepakt?
- Waarom heb je het zo aangepakt? Welke denkbeelden, waarden en normen liggen aan jouw gedrag ten grondslag? Hoe zit dat bij de anderen? In hoeverre hou je daar rekening mee?
- Wat dacht je, voelde je en wat zag je voor je?
- Wat was precies jouw aandeel / inbreng?
- Wat wilde je eigenlijk bereiken?

Resultaat:

- Wat was het gevolg van jouw acties?
- Wat was het resultaat in de situatie?

Reflectie:

- Hoe kijk je er op terug?
- Welke conclusie trek je hier uit?
- Wat heb je er van geleerd? (wat ging goed & wat zijn verbeterpunten)
- Wat zegt dit over jouw competentie in deze situatie?
- Hoe verliep het evenement in het algemeen (plus en verbeterpunten groepsproces)?
- Hoe zou het ook anders kunnen? Welke andere mogelijkheden zie je? Laat je fantasie eens de vrije loop...
- Wat zie je andere mensen in zo'n situatie doen? Kijk de literatuur er eens op na.
- Wat is er nu anders gegaan dan de vorige keer?
- Wat heb je hiervan geleerd?
- Hoe heb je geleerd en hoe kun je dat verder toepassen?

Transfer:

- Wat ga je gebruiken van wat je hebt geleerd in een andere situatie?
- Wat zou je de volgende keer anders doen, waarom en hoe?
- Wat zou je de volgende keer het zelfde doen en waarom?
- Wat zou er de volgende keer beter kunnen en wat zou je het zelfde doen als je kijkt naar het groepsproces?
- Welke mogelijkheid spreekt je aan om een volgende keer te proberen? Wat zou je hiervan durven en willen aanpakken en waarom? Waar wil je nu mee verder gaan en hoe?