# 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** |  |