

Reflectie met de STARR-methode

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?	