

Reflecteren volgens de startt-methode



1 Inleiding

STARRT staat voor: Situatie, Taak, Actie, Resultaat, Reflectie, Transfer. De startt-methode is een handig hulpmiddel om een persoonlijk verslag te maken.

De startt-methode:

- Situatie
- Taak
- Actie
- Resultaat
- Reflectie
- Transfer

2 Reflecteren volgens de startt-methode.

In de startt-methode werk je een gebeurtenis , een (praktijk)situatie) uit volgens het *startt-stappenplan*. Het kan een gebeurtenis zijn waarin iets gebeurde dat een probleem opleverde, waar je niet direct uitkwam. Of misschien was het juist een gebeurtenis waarbij je iets deed wat je normaal niet deed. Dat wat je deed pakte misschien goed uit of het misschien zorgde het er voor dat er iets helemaal mis ging.

Het doel van het uitvoeren van het startt-stappenplan is dat je vanuit je functie of positie kijkt naar de situatie, wat je gedaan hebt en wat voor resultaat dat had. Was het het resultaat dat je wilde, dat je verwachtte? Als het de volgende keer net zo moet gaan, of als het juist heel anders moet gaan, wat kun je dan doen om dat te bereiken?

Als je het startt-stappenplan goed uitvoert kun je je sterke punten sterker maken en je zwakke punten verbeteren. Of misschien kun je na het uitvoeren van een startt-stappenplan je medestudenten, collega's en/of cliënten waar je mee werkt beter begrijpen en daar naar handelen.

Bij elk punt in het startt-stappenplan staan vragen. Je kunt elke vraag afzonderlijk beantwoorden, of een samenhangend verhaal maken waarin alle antwoorden terugkomen. Zorg er in ieder geval voor dat je elk van de zes startt-punten een duidelijk kopje geeft, zodat je bijvoorbeeld je Taak en je Actie duidelijk van elkaar kunt onderscheiden.

Een laatste tip: bij een conflict of een andere gebeurtenis waar meerdere mensen bij betrokken waren, kunnen alle betrokkenen hun eigen startt-stappenplan invullen. Dat helpt zeker om elkaars motieven beter te begrijpen.

Zie de volgende pagina voor het stappenplan

Het STARRT stappenplan

Situatie

- Beschrijf de situatie. Wat is er gebeurd?
- Wie waren de betrokkenen?
- Waar speelde het zich af?
- Waarover ging het precies?
- Wat was de aanleiding?

Taak

- Wat was jouw taak als in de situatie?
- Wat was je rol? Wat was je functie?
- Wat moest je doen?
- Wat werd er van je verwacht?
- Wat was je doel? Wat waren je doelen?
- Wat was je voornemen? Had je een plan?

Actie

- Wat heb je werkelijk gedaan?
- Hoe heb je het aangepakt?
- Welke afwegingen 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 betrokkenen?
- Wat was het gevolg op de sfeer?
- Wat was de invloed op het proces? Konden jullie 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 er van geleerd ?
- Kun je deze situatie en je handelen daarin koppelen aan een competentie uit het profiel van de beroepsbeoefenaar uit de opdracht? Als je dat kan, hoe scoorde je dan voor deze competentie?

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 (praktijk)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?