**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**■ Wat was de situatie? ■ Wat gebeurde er? ■ Wat was de aanleiding? ■ Wie waren er bij betrokken? ■ Waar speelde het zich af? ■ Wanneer? |
| **Taak**■ 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** ■ 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**■ Wat kwam er uit? ■ Hoe liep het af? ■ Hoe reageerden de anderen op het resultaat? |
| **Reflectie** ■ 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?In het geel vervangen door Wat heb je geleerd? |

Naam/namen: Datum: