

Reflecteren volgens de STARTT-methode

De STARRT-methode is een hulpmiddel om te reflecteren. Reflecteren is terugblikken op je ervaringen en gedrag. Reflecteren is een manier van leren. Je onderzoekt de wijze waarop je handelt en de betekenis daarvan voor je leerproces. Door te reflecteren ontdek je wie je bent, wat je motiveert, wat goed gaat en minder goed afgaat en waar uitdagingen voor je liggen. Door reflecteren leer je bewust en bekwaam te handelen.

Startt- methode bestaat uit 6 stappen:

S = situatie

T = taak

A = activiteiten

R = resultaat

R = reflectie

T = toepassen

Situatie

Beschrijf een/meerdere concrete beroepssituaties zo duidelijk mogelijk.

- Wat was de situatie?
- Waar en wanneer vond die situatie plaats?
- Wie waren er bij betrokken?
- Welke kerncompetenties (zie leerwijzer) stonden centraal?
- Wat was de mate van zelfsturing?
- Wat boeide en belemmerde je?

Taak

Beschrijf nauwkeurig jouw taak of functie in die situatie.

- Wat was jouw taak?
- Wat wilde je bereiken?
- Wat was je verantwoordelijkheid?

Activiteiten/actie

Beschrijf concreet de acties die je hebt ondernomen.

- Welke acties heb je gepland en uitgevoerd?
- Welke middelen en materialen heb je gebruikt?
- Wat hielp je en wat belemmerde je?
- Hoe was het gedrag van anderen?
- Hoe heb je gereageerd op het gedrag van anderen?

Resultaat

Beschrijf wat je hebt bereikt.

- Wat zijn de resultaten?
- Welke kennis, vaardigheden en houding heb je toegepast?
- Welke keuzes heb je gemaakt en waarom?
- Ben je tevreden over de kwaliteit van je handelen?

Reflectie

Reflecteer op je eigen handelen.

- Hoe kijk je terug op deze situatie?
- Op welke manier zijn je competenties verder ontwikkeld? (kerncompetenties stage & school)
- Wat lukte goed?

- Wat zou je anders doen?
- Wat heb je geleerd?
- Welke competenties wil je verder ontwikkelen?

Toepassen

Beschrijf hoe je het geleerde kunt toepassen in andere, meer complexe situaties.

- Wat ga je anders doen door je nieuwe inzichten?
- Welke leerdoelen neem je mee voor opleiding?
- In welke situaties wil je het toepassen?
- Welke mogelijkheden heb je tot je beschikking?