

Reflecteren volgens de STARRT



S Situatie

- Beschrijf de situatie. Wat is er gebeurd?
- Wie waren de betrokkenen?
- Waar speelde het zich af?
- Wanneer speelde deze situatie zich af?

T Taak

- Wat was de taak ?
- 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?

A 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?
- Hoe reageerden anderen op jou?

R 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?

R Reflectie

- Was het resultaat van je actie dat wat je er mee wilde bereiken?
- Heb je er iets van geleerd?
- Hoe vond je dat je het deed?

T 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 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?