**Reflecteren via de STARR methode**

**Reflecteren**

Reflecteren is een manier van leren, een manier om over jezelf te leren. Reflecteren betekent dat je jezelf een spiegel voorhoudt om zo stil te staan bij wat je doet en hoe je dat doet. Je onderzoek je manier van handelen, en hoe je reageert in bepaalde situaties. Reflecteren betekent bewust bezig zijn met je eigen ontwikkeling.

Een methode om te reflecteren is de STARR-methode. STARR staat voor **S**ituatie, **T**aak, **A**ktie, **R**esultaat en **R**eflectie.

De STARR methode werkt als volgt: Je beschrijft een concrete situatie en geeft daarbij aan wat jouw taak of rol hierbij is. Dan beschrijf je welke acties je hebt ondernomen en wat hiervan het resultaat was. Tot slot doe je de werkelijke reflectie. Het is belangrijk dat je een beschrijving geeft aan de hand van een aantal vragen die je jezelf stelt. Hieronder staan al een aantal vragen, maar je kunt er zelf andere vragen aan toevoegen.

**Reflectieformulier STARR methode**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **S** | **Situatie*** Wat was de situatie?
* Wat gebeurde er?
* Wie waren er bij betrokken?
* Waar speelde de situatie zich af?
* Wanneer speelde deze situatie?
 | **Jouw antwoorden**  |
| **T** | **Taak***Algemeen:** Wat was je taak?
* Wat was je rol?
* Wat werd er van je verwacht?

*Persoonlijk:** Wat wilde je bereiken?
* Wat verwachtte je van jezelf in die situatie?
* Wat vond je dat je moest doen?
 |  |
| **A** | **Actie*** Wat heb je precies gezegd en/of gedaan?
* Hoe was je aanpak?
* En toen?
* Hoe reageerde(n) de ander(en) op jou?
* Wat heb je vervolgens gezegd en/of gedaan?
 |  |
| **R** | **Resultaat** Wat kwam er uit? Hoe is het afgelopen? Wat was het resultaat van je handelen? Hoe reageerde(n) de ander(en)? |  |
| **R** | **Reflectie** Hoe vond je dat je het deed? Was je tevreden met het resultaat? Wat zou je een volgende keer anders doen? Wat heb je daarvoor nodig? |  |