



TITEL >>>

Reflecteren: de STARRT-methode

LEER-DOEL



Door met behulp van de STARRT-methode terug te kijken op belangrijke ervaringen/gebeurtenissen binnen de BPV, kun je meer betekenis geven aan die ervaringen en gebeurtenissen.

ERVAREN

WAT GA
JE DOEN?



Stap 1: vorm een drietal en verdeel de rollen: A, B en C.
Stap 2: Persoon A begint met vragen stellen aan persoon B en persoon C schrijft op wat er gezegd wordt. Dit rouleert drie keer.
Let op: Als jij degene bent die aan de beurt is om de vragen stellen wees dan niet te snel tevreden. Het doel van de opdracht is om zoveel mogelijk informatie te verzamelen over de ervaringen van jezelf en van de ander.

Op de vragenlijst die je hebt gekregen van je begeleider, staan een heel aantal vragen. Deze vragen zijn als volgt per thema opgebouwd:

- **Situatie:** je beschrijft zo goed mogelijk wat er is gebeurd.
- **Taak:** je beschrijft wat er van jou werd verwacht.
- **Opdracht:** hoe pakte jij het aan, wat heb je gedaan?
- **Resultaat:** hoe is het afgelopen?
- **Reflectie:** wat ging goed, wat kon beter? Wat ga je anders doen?
- **Toepassen:** wat wil je leren en wie heb je daarbij nodig?

MET WIE?



Deze opdracht doe je in een groep van drie.

REFLEC- TEREN

HOE KIJK
JE ER OP
TERUG?



Welke dingen zijn je opgevallen in de gesprekken die je hebt gevoerd met elkaar?

Wat heb je over jezelf geleerd?

Waar wil je de komende periode aandacht aan besteden?

VAST- LEGGEN



Leg in tien regels vast wat je van deze opdracht hebt geleerd en leg vast waar je de komende periode aandacht aan wilt besteden.

NABE- SPREKEN

VAN DE
ACTIVI-
TEITEN



Je bespreekt de opdracht na in de groep.

TIPS & TRICS



Als jij de vragensteller bent: wees niet te snel tevreden!

Het is niet de bedoeling dat jullie oplossingen gaan bedenken voor elkaar. Luister naar elkaars ervaringen en als jij degene bent die aantekeningen maakt van de antwoorden, schrijf die dan zo kort en helder mogelijk op.

Het is goed als je deze opdracht een paar keer per jaar doet. Zo zie je ook welke ontwikkeling je hebt doormaakt en dat je hierin stappen hebt gezet.