

## Zelfreflectie via het STARR-Methode

### **Situatie:**

Tijdens werkplekleren 2 heb ik gemerkt dat ik weinig assertiviteit toonde. Wanneer mijn teamleden niet op tijd aan hun taken begonnen, nam ik hun taken over en werkte ik ze zelf af. Meestal zei ik er niks van zeker in het begin niet. Naarmate dat werkplekleren 2 vorderde begon ik meer assertief te worden naar mijn teamgenoten, omdat ik aan mezelf merkte dat dit niet zo kon blijven doorgaan. Mijn team leden namen dit redelijk goed op wanneer ik hun erover aansprak dat ze eerder moesten beginnen. Dit deed ik op een beleefde en volwassene manier.

### **Taak:**

Mijn taak hier in was, voor mezelf opkomen en mijn mening en gedachtes op een respectvolle en volwassenen manier naar mijn teamleden te communiceren.

### **Actie:**

Om de situatie aan te pakken ondernam ik de volgende acties.

- **Luisteren en begrijpen**

Ik luisterde naar de uitleg van mijn teamgenoten waarom dat het zo lang duurde voor ze aan hun taken begonnen, ik vroeg ook regelmatig als er een onderliggende reden was, waarom ze zo last min begonnen. Ik probeerde hun standpunt te begrijpen maar was niet altijd even gemakkelijk. Daarom dat ik meestal de taken op mezelf nam.

- **Oplossingen bieden**

Ik stelde voor om een deadline op te stellen zodat iedereen tegen dan hun taken af hadden, zo hadden we nog ruim de tijd om de taken te controleren op fouten en aan te passen.

- **Communicatie**

Communicatie was in mijn groep een groot probleem en ik was mede de oorzaak ervan, doordat ik mij niet altijd assertief opstelde en taken van andere mensen overnam, was de communicatie niet altijd even goed. Ik kreeg achteraf te horen dat ik moest zeggen dat ze aan hun taken moest beginnen maar i.p.v. dat te doen, deed ik hun taken.

- **Feedback**

Feedback dat ik van mijn teamgenoten heb gekregen, dat ik mij meer assertief moet opstellen en moet zeggen dat ze aan hun taken moeten beginnen. Op het einde van werkplekleren 2 deed ik dat wel.

### **Resultaat:**

Het resultaat van deze situatie is, dat ik mij meer assertief opstel naar mensen toe en zelf merk ik ook dat dit mij goed doet. Ik heb minder stress om alles op tijd af te krijgen en ik voel mij ook beter sinds ik mezelf assertief opstel.

## **Reflectie:**

- **Proactief en empathisch:**

Ik heb geleerd hoe belangrijk het is om mij assertief op te stellen. Het begrijpen van zowel mijn wensen en noden als die van mijn teamgenoten. De laatste weken heb ik ook geleerd hoe belangrijk communicatie is in een team. Communicatie is de bouwsteen om een goed afgerond project af te leveren.

- **Probleemoplossende vaardigheden:**

Ik ging kijken vanwaar al mijn stres vandaan kwam en probeerde daar iets aan te doen. Door mij assertief op te stellen naar mijn teamgenoten, merkte ik al snel dat mijn stres niveau voor dit project omlaagging. Door een deadline opstellen wanneer alles af moest zijn merkte ik ook dat mijn stres niveau omlaagging, zo had ik wel nog de controle over alles, maar belaste ik mezelf niet omdat ik op een volwassene en respectvolle manier communiceerde naar mijn teamgenoten.

- **Communicatie:**

Door dat ik mij assertief openstelde naar mijn teamgenoten, merkte ik al snel dat de communicatie van mijn kant naar mijn teamgenoten beter verloopt en dat ik mezelf ook wel beter voelde daardoor.

- **Relatiebeheer:**

Door dat ik mij assertief openstelde naar mijn teamgenoten, merkte ik al snel dat ze mijn standpunt begrepen, waardoor de sfeer in het team alleen maar beter werd.