**Fase 1:** beschrijf de ervaring/situatie waarop je de reflectie zal toepassen.

Dat kan je doen aan de hand van de STARR-methode: **S**ituatie **T**aak **A**ctie **R**esultaat **R**eflectie

* Wat was de concrete situatie?

Dat niet iedereen alles op tijd af had, omdat de meeste studenten het vaak uitstelden.

* Wat was mijn taak binnen deze situatie?

Zo snel mogelijk alles proberen af te krijgen.

* Welke concrete acties heb ik in deze situatie ondernomen?

Proberen af te maken wat we konden binnen de tijd dat we hadden.

* Wat was het resultaat van deze acties?

Dat we niet helemaal klaar waren maar wel de meeste gedeelte.

**Fase 2:** terugblikken: wat gebeurde er concreet?

* Wat zag ik?

Dat we elkaar goed hielpen.

* Wat deed ik?

Helpen om zo snel mogelijk alles af te krijgen

* Wat dacht ik?

Dat we het niet optijd helemaal af zouden kunnen krijgen.

* Wat voelde ik?

Teleurstelling dat het niet binnen de tijd haalden.

**Fase 3:** bewustwording van essentiële aspecten

* Wat betekent dat nu voor mij?

Dat ik de volgende project wel alles in orde probeer te krijgen.

* Wat is het probleem (of de positieve ontdekking)?

Dat ik nu wel goeie groep heb waar iedereen wat doet, waardoor we op schema lopen.

* Wat heeft dat allemaal veroorzaakt? Waar heeft het mee te maken?
* Dat iedereen zijn werk optijd inlevert en ook echt wat doet.

**Fase 4:** alternatieven

* Welke alternatieven zie ik (oplossingen of manieren om gebruik te maken van mijn ontdekking)?

Goed samen werken en optijd beginnen.

* Welke voor- en nadelen hebben die?

Voordelen: dat we op schema lopen. Geen nadelen.

* Wat neem ik me nu voor, voor de volgende keer?

Dat ik zo door moet gaan als ik iets wil berijken.

**Fase 5:** uitproberen

* Wat wil ik bereiken?

Optijd beginnen zodat ik niet meer alles last moment hoef te doen, waardoor ik meer geordent kan werken.

* Waar wil ik op letten?

Dat ik zo blijf doorgaan en niet afhaken.

* Wat wil ik uitproberen?

Dat ik verstandig blijf doorgaan en doorzetten.