Bereid jezelf voor met de STARR-methode

Met behulp van de STARR-methode kun je tijdens jouw sollicitatieproces concrete voorbeelden geven van jouw verschillende kwaliteiten en deze beter toelichten. STARR staat voor Situatie, Taak, Actie, Resultaat en Reflectie. Pas de STARR-methode toe door deze oefening in te vullen.

Ik beschrijf een concreet voorbeeld bij de kwaliteit: .....

S Situatie

In welke situatie heb je deze kwaliteit ingezet? Beschrijf de omstandigheden waarin dit plaatsvond. Wat was de aanleiding? Wie was betrokken? Waar speelde het zich af? Wanneer speelde het zich af? Waar zat de uitdaging?

.....

.....

.....

T Taak

Welke rol/functie had je in deze situatie? Wat was je taak? Wat werd er van je verwacht? Ging je alleen aan de slag of waren er ook anderen bij betrokken? Wat had je jezelf voorgenomen?

.....

.....

.....

A Actie

Welke activiteiten heb je ondernomen? Beschrijf jouw concrete handelingen, gedachten en overwegingen. Hoe ben je begonnen? Wat heb je gedaan? Wat voelde je? Wat dacht je? Hoe reageerde je op de ander?

.....

.....

.....

R Resultaat

Welk resultaat hebben je inspanningen opgeleverd? Waar blijkt dat uit? Hoe reageerden anderen op het resultaat? Welke feedback heb je gekregen? Wat is nu de stand van zaken? Hoe kijk je terug op het resultaat?

R Reflectie

Hoe kijk je terug op je werkwijze, behaalde resultaat en gedrag? Wat vond je makkelijk? Wat vond je lastig? Wat zou je een volgende keer anders doen? Wat zou je hetzelfde doen? Hoe heeft deze situatie bijgedragen aan je ontwikkeling?