

S

Situatie

Beschrijf de situatie. Waar was je? Wie waren er aanwezig?
Wat gebeurde er? Wat was het probleem?

T

Taak

Wat was je rol in deze situatie? Wat wilde je bereiken? Wat was je 'taak'?

A

Actie

Wat deed je? Wat dacht, zei of voelde je? Wat was je actie?

R

Resultaat

Wat was het resultaat van wat je deed? Wat vond je goed gaan?
Wat ging minder goed?

R

Reflectie

Wat heb je geleerd? Wat wil je nog leren? Bij welke situatie kan je dit in
het vervolg toepassen? Eventueel: bij welke competentie hoort dit?