

WERKBLAD STARR

Deze oefening helpt je jouw successen/prestaties in korte bewoordingen te vertellen ter ondersteuning van jouw sterke eigenschappen. Gebruik hiervoor maximaal 150 woorden per verhaal conform het STARR-model.

STARR staat voor:

- Situatie (in welke situatie speelt het voorval zich af)
- Taak (wat was jouw taak in deze situatie)
- Actie (welke aanpak heb je gebruikt)
- Resultaat (welk resultaat heb je bereikt)
- Reflectie (wat zegt dit over jou, over je kwaliteiten, je vaardigheden en competenties?)

Een succes of presentatie is iets, waar je naar je eigen oordeel trots op bent; iets waarop je met genoeg terugkijkt. Het is best mogelijk dat een ander het succes minder belangrijk vond, maar daarom was de ervaring voor jou niet minder belangrijk.

Wat de 'STARR' je leert is inzicht in die vaardigheden, die je met plezier en goed gebruikt hebt. Dit is van het grootste belang, omdat deze kernvaardigheden - samen met jouw interesse, ervaring en persoonlijke eigenschappen - in hoge mate bepalen of er sprake zal zijn van een optimale match met je toekomstige functie.

Het is niet de bedoeling, dat je je met het opstellen van je persoonlijke succeslijst beperkt tot je professionele leven. Ook in je sociale omgeving, binnen de familiekring en tijdens je studietijd kun je wellicht putten uit zaken die je naar jouw oordeel met plezier en goed gedaan hebt.

Bijkomend belangrijk voordeel is dat je met de 'STARR' een inventarisatie met illustraties van jouw kunnen aan een instantie kunt geven tijdens het solliciteren. Met de 'STARR' ben je straks immers in staat gedane beweringen met eigen voorbeelden uit de praktijk te onderbouwen.

Je kunt trouwens ook vanuit de vaardigheden en competenties die in de vacature staan genoemd, een STARR maken.

1.	2.
Situatie:	Situatie:
Taak:	Taak:
Actie:	Actie:
Resultaat:	Resultaat:
Reflectie:	Reflectie:

3.	4.
Situatie:	Situatie:
Taak:	Taak:
Actie:	Actie:
Resultaat:	Resultaat:
Reflectie:	Reflectie: