



De **STAR-methode** helpt je om situaties helder te analyseren en je rol daarin duidelijk te benoemen. Of het nu gaat om een coachgesprek, evaluatie, sollicitatie of zelfreflectie: met STAR breng je structuur in je verhaal.

Situatie

Wat was de context? Beschrijf kort wat er speelde: waar, wanneer, met wie?

Taak

*Wat was jouw rol of verantwoordelijkheid?
Wat werd er van jou verwacht?*

Actie

Wat heb je gedaan? Welke stappen heb jij gezet? Hoe heb je dat aangepakt?

Resultaat

Wat was het resultaat? Wat leverde het op voor jou, het team of de organisatie?

De kracht van **STAR** zit in de eenvoud. Het dwingt je om:

Niet vaag te blijven, maar concreet te zijn

Te reflecteren op je gedrag en keuzes

Te leren van je eigen aanpak en effect

Je praat niet óver wat je vindt of denkt — je laat zien wat je deed.

Voorbeeld

“Kun je een moment noemen waarop je initiatief nam?”



In mijn rol als projectondersteuner merkte ik dat teamleden moeite hadden om deadlines te halen.



Ik was niet verantwoordelijk voor planning, maar wilde bijdragen aan een beter overzicht.



Ik ontwierp een eenvoudige weekplanningstool in Excel, en stelde voor deze te testen in het team.



Het overzicht werd enthousiast ontvangen, en is nu standaard onderdeel van de wekelijkse kick-off.



Zelf aan de slag met STAR bij

- ✓ Zelfreflectie na een werkdag of project
- ✓ Voorbereiding op een coach- of functioneringsgesprek
- ✓ Feedback geven of ontvangen
- ✓ Loopbaanvragen: wat wil ik vaker doen, wat niet meer?

S	T	A	R