

Schrijf hier alles op wat u hebt gedaan, wat er is gebeurd, hoe u zich voelt.

Datum:

Gebeurtenis:

.....

.....

Actie:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Stemming:

.....

.....

.....

Ezelsbruggetje STAR

Beschrijf vooral uw eigen aandeel en acties in uw logboek. Ga als volgt te werk:

S = Situatie: beschrijf de situatie; T = Taken: schrijf op wat u moe(s)t doen;

A = Acties: wat hebt u gedaan?; R = Resultaat: wat was het resultaat?.