

STAR

Metoda prowadzenia wywiadu

1. Nie pytam „Jak radzisz sobie w sytuacjach stresowych?”
(odpowiedź prawdopodobnie brzmiałaby „Całkiem nieźle”).

2. Pytam:

SITUATION / kontekst sytuacyjny

Czy zdarzyło Ci się kiedykolwiek być zmuszonym do zadziałania w sytuacji stresowej? Jakiej? Opowiedz o niej trochę bardziej szczegółowo.

TASK / zadanie

Jak dokładnie wyglądała Twoja rola / zadanie? Co miałeś zrobić, czym się zająć?

ACTION / działania

Jakie podjąłeś działania, by je zrealizować?

RESULT / REFLECTION / rezultat/refleksja

Jakie były efekty tych działań i jak oceniasz je z perspektywy czasu?
Czy dziś w podobnej sytuacji postąpiłbyś tak samo?