

METODA GROW

Zadaj sobie trudne pytania!

Model GROW jest jedną ze znanych technik wykorzystywanych w coachingu do pracy z celami. Nazwa modelu pochodzi od pierwszych liter angielskich słów:

- Goal - cel
- Reality - rzeczywistość
- Options - opcje, możliwości
- Will - wola podjęcia działania

Model GROW korzysta z silnych pytań coachingowych. Na sesji zada Ci je trener. Ja gorąco zachęcam Cię do tego, żeby w pierwszej kolejności zadać je sobie SAMODZIELNIE.

Dzięki poszukiwaniu odpowiedzi w sobie, możesz zajrzeć głęboko w swój umysł i dowiedzieć się tego, czego do tej pory nie dostrzegłeś!

Pytania są kluczem do odpowiedzi!

Etap 1: Goal - cel.

Możesz użyć znanej techniki SMART, by określić swój cel. Powinien być: szczegółowy, mierzalny, atrakcyjny, realny, terminowy. To bardzo ważny etap, tutaj decydujesz o tym, do czego dążysz!

Przykładowe pytania:

- Realizacja jakiego celu sprawi Ci szczęście?
- Dlaczego jest to dla Ciebie ważne?
- Co sprawi, że poczujesz się spełniona?
- Jak dużo czasu potrzebujesz do osiągnięcia swojego celu?

Etap 2: Reality - rzeczywistość.

Twój stan na dziś. Jaka jest Twoja sytuacja w tej chwili, otoczenie, co zostało zrobione do tego momentu.

Przykładowe pytania:

- Jaka jest Twoja sytuacja TERAZ?
- Jak chcesz się przygotować do działania?
- Co Ci sprzyja, a co przeszkadza?
- Jakie masz przygotowanie do realizacji celu?
- Jakie są główne przeszkody na drodze?

Etap 3: Options - możliwości, opcje działania.

Zadaj sobie wszelkie pytania dotyczące możliwości działania w kierunku osiągnięcia celu. Otwórz się na różne alternatywy, szukaj nieszablonowych pytań i odpowiedzi!

Przykładowe pytania:

- Jakie masz opcje?
- Jak możesz je zrealizować?
- Kto może Tobie pomóc?
- Na jakie etapy możesz podzielić realizację celu?

Etap 4: Will - wola.

To już Twoja rzeczywista chęć podjęcia działań, czyli czas na opracowanie planu realizacji celów!

Przykładowe pytania:

- Jaki jest Twój kolejny krok?
- Kiedy uznasz, że cel został osiągnięty?
- Co zrobisz, gdy stracisz zapał?

Important

Zadawaj sobie otwarte pytania, które skłonią Cię do refleksji i zastanowienia! To nie czas na krótkie pytania i szybką odpowiedź TAK/NIE. Poświęć czas na wykonanie tego ćwiczenia!

G- jaki jest Twój cel?

.....

.....

.....

.....

R- skąd startujesz?

.....

.....

.....

.....

O - jakie masz opcje działania?

.....

.....

.....

.....

W- co zrobisz?

.....

.....

.....

.....