



# Прокачай свои цели с помощью коучинг модели GROW

Модель GROW является эффективным инструментом для достижения целей и реализации желаний. Она представляет собой структурированный подход к коучингу, который поможет вам определить свои цели, оценить текущую ситуацию, разработать план действий и отслеживать прогресс. GROW состоит из четырех этапов: 1. Goal (Цель) - на этом этапе клиент определяет свою конечную цель или желание. 2. Reality (Реальность) - на этом этапе вы оцениваете текущую ситуацию, которая может способствовать или препятствовать достижению его цели. 3. Options (Варианты) - на этом этапе вы генерируете возможные варианты действий, которые помогут достичь своей цели. 4. Will (Воля) - на этом этапе вы выбираете наиболее подходящий вариант действий и разрабатываете план действий. Таким образом, модель GROW помогает вам стать более осознанными, ответственными и мотивированными в достижении своих целей. Используйте этот чек-лист, чтобы преодолевать препятствия, развивать навыки и достигать успеха.

## 1. 1 этап - G (Goal) Цель. На этом этапе важно определить, чего именно вы хотите достичь

- 1.1 Чего ты хочешь?
- 1.2 Какой результат будет для тебя наилучшим?
- 1.3 Как ты поймешь, что это именно тот результат, к которому ты шёл?
- 1.4 Что важно для тебя в достижении этой цели?
- 1.5 Как достижение цели повлияет на все сферы твоей жизни?

**1.6** Что произойдет, когда ты достигнешь результата?

**1.7** Проверь ясность понимания цели

*Цель необходимо сформулировать максимально конкретно. Но задача этого этапа - не только в постановке цели, но и в повышении осознанности, для чего вы хотите её достичь и что вам это даст. Чем тщательнее вы проработаете этот этап, тем меньше вероятность испытать разочарование после достижения цели. Помните, что как бы конкретно и тщательно вы ни прописывали желаемый результат, детали могут меняться. Возможно, вы что-то добавите или уберете после этапа обзора реальности. Это нормально.*

## **2. 2 этап - R (Reality) Реальность. Цель этого этапа - понять, что у вас есть сейчас.**

**2.1** Что сейчас происходит?

**2.2** Что тебя больше всего волнует?

**2.3** По десятибалльной шкале, если 10 - это идеальная ситуация, на каком балле ты находишься сейчас?

**2.4** А на каком балле ты хотел бы находиться?

**2.5** Что ты чувствуешь при этом?

**2.6** Как то, что сейчас происходит, влияет на другие сферы твоей жизни?

**2.7** Кто еще вовлечен в ситуацию?

**2.8** Что ты уже успел сделать и делаешь для решения этого вопроса?

**2.9** Какие ресурсы есть?

**2.10** Проверь четкость понимания текущей реальности

*На этом этапе особенно высок риск ухода в самокритику и негативную оценку. Задача – не скатиться в суждения, критику и оправдания, а повысить осознанность и понимание текущей ситуации без эмоций, основываясь исключительно на фактах.*

**3. 3 этап - O (Options) Варианты. Цель этого этапа - посмотреть, какие варианты возможны.**

**3.1** Что можно сделать для изменения ситуации?

**3.2** Какие есть варианты? Какие еще есть альтернативы?

**3.3** А если бы что-то еще могло быть как вариант, что бы это было?

**3.4** А что, если бы у тебя были все ресурсы для решения вопроса, что бы ты сделал?

**3.5** Кто мог бы помочь тебе в решении этого вопроса?

**3.6** Какие из выбранных вариантов тебе больше нравятся?

**3.7** На этом этапе пользуйтесь правилами, используемым при мозговом штурме:

*Максимальное количество идей без любых ограничений, Принимаются даже фантастические, абсурдные и нестандартные идеи, Идеи можно и нужно комбинировать и улучшать, Не должно быть никакой критики или оценивания предлагаемых идей.*

**4. 4 этап - W (Will) Намерение. Цель этапа - определить конкретные действия и первый шаг.**

**4.1** Что ты будешь делать?

- 4.2** Как ты это будешь делать?
- 4.3** Каким будет твой первый шаг?
- 4.4** Когда ты это сделаешь?
- 4.5** Есть ли что-то, что необходимо учесть перед тем, как приступить к действию?
- 4.6** Достигнешь ли ты при этом своей цели?
- 4.7** Какая поддержка тебе нужна?
- 4.8** Какие возможны препятствия на пути?
- 4.9** Как ты оценишь по шкале от 1 до 10 степень уверенности в том, что ты это сделаешь?
- 4.10** Оцените Вашу готовность действовать

*Не зря в оригинале используется слово Will, хотя в некоторых адаптированных источниках вы можете найти W от What to do. Will переводится как воля, желание, твердое намерение, а также энергия, энтузиазм и отношение. То есть это не просто действие или шаг, это то, что полностью отзывается в вас, то, во что вы верите. НЕ говорите: «Я должен», «Мне нужно», говорите: «Я хочу», «Мне важно это сделать». Ведь за вашим решением стоит не что-то навязанное извне. Это ваше и только ваше волеизъявление.*

Это и многое другое быстрее и качественнее изменить поможет Сергей Власов - психолог, коуч, тренер. Доступ к сервисам и бесплатным материалам

<https://taplink.cc/svlasov.ru>

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?