



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

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

☐ Что произойдет, когда ты достигнешь результата?

☐ 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 этап – R (Reality) Реальность. Цель этого этапа – понять, что у вас есть сейчас.

☐ Что сейчас происходит?

☐ Что тебя больше всего волнует?

☐ По десятибалльной шкале, если 10 – это идеальная ситуация, на каком балле ты находишься сейчас?

☐ А на каком балле ты хотел бы находиться?

☐ Что ты чувствуешь при этом?

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

☐ Кто еще вовлечен в ситуацию?

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

☐ Какие ресурсы есть?

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

☐ Что можно сделать для изменения ситуации?

☐ Какие есть варианты? Какие еще есть альтернативы?

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

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

☐ Кто мог бы помочь тебе в решении этого вопроса?

☐ Какие из выбранных вариантов тебе больше нравятся?

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

☐ Что ты будешь делать?

- ☐ Как ты это будешь делать?
- ☐ Каким будет твой первый шаг?
- ☐ Когда ты это сделаешь?
- ☐ Есть ли что-то, что необходимо учесть перед тем, как приступить к действию?
- ☐ Достигнешь ли ты при этом своей цели?
- ☐ Какая поддержка тебе нужна?
- ☐ Какие возможны препятствия на пути?
- ☐ Как ты оценишь по шкале от 1 до 10 степень уверенности в том, что ты это сделаешь?
- ☐ 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?