

## Model *GROW*

Otázky pro koučování

28

---

---

---

---

---

---

---

---

## G Cíl



- Co je cílem tohoto rozhovoru? (Pozitivně formulovaný cíl)
- Čeho chcete dosáhnout dlouhodobě?
- Jaké jsou širší souvislosti?
- Zkuste si představit, že jste u cíle, jak to vypadá, co vidíte, slyšíte, cítíte při představě, že jste u cíle?
- Podle čeho poznáte, že jste u cíle?
- Jaký vliv máte na svůj cíl? (0-100%)?
- Kdy chcete dosáhnout svého cíle?
- Je cíl SMART?
- Jak moc chcete vaše cíle naplnit- jak jsou pro vás důležité? (na škále 1 – 10)

29

---

---

---

---

---

---

---

---

## R Realita



- Jaká je realita? Popište současný stav. (Co se děje? Kde, kdy, jak, s kým...)?
- Kdo a co ovlivňuje situaci (přímo, nepřímo)?
- Co se stane, když se nebude dařit?
- Jaké budou dopady na přímo zúčastněné?
- Jaké budou dopady na ostatní?
- Co se stane, když se bude dařit?
- Jaké budou dopady na přímo zúčastněné?
- Jaké budou dopady na ostatní?
- Co jste dosud udělal pro dosažení cíle?
- Jaké účinky to mělo?
- Jaké jsou hlavní obtíže při postupu vpřed?
- Jaké zdroje máte k dispozici?

30

---

---

---

---

---

---

---

---