

## Typické otázky pro koučink – GROW model:

### G:

- Na čem byste chtěl/a dnes pracovat?
- Splňuje váš cíl všechny SMART parametry?
- Jak by měl přesně vypadat váš cíl, až ho dosáhnete?
- Co konkrétně chcete?
- Co pro to chcete udělat už dnes?
- Má váš cíl nějaké dílčí „subcíle“ a které to jsou?
- Jak velkou výzvou je pro vás váš cíl?
- Na co se zaměříte jako první?
- Jak moc chcete vašeho cíle dosáhnout?
- Co pro vás bude znamenat splnění tohoto cíle?

### R:

- V jaké situaci se teď momentálně nacházíte?
- Co jste pro dosažení vašeho cíle udělali doposud?
- Z jaké konkrétní situace vycházíte?
- Co je pro vás v tuto chvíli nejdůležitější?
- Jaká jsou pozitiva / negativa vaší současné situace ve vztahu k vašemu cíli?
- Jaké případné překážky se mohou při dosahování vašeho cíle objevit?
- Jaké zdroje budete nejspíš potřebovat (čas, peníze, lidé, vybavení apod.)?
- V čem spatřujete největší možné potíže a proč?

### O:

- Jak by se dalo vašeho cíle dosáhnout?
- Které další možnosti se vám nabízejí?
- Pokud ....., co uděláte?
- Pokud byste nebyl/a ničím omezen/a, jak byste postupoval/a?
- Kdybyste měli více času, peněz, ....., jak byste změnili postup?
- Co byste změnil/a, pokud byste měl/a začít od úplného začátku?
- Je něco, co cítíte, že nebudete moci překonat - proč?
- Kdyby měl váš přítel podobný problém, co byste mu poradil/a?

### W:

- Jakou z možností si vyberete jako nevhodnější a proč?
- Budete potřebovat nějakou podporu?
- Jak si věříte, že je vámi vybraná cesta ta nejlepší (1-10 škála)?
- O kolik je pro vás teď váš cíl dosažitelnější (1-10 škála)?
- Vidíte stále ještě nějaké nepřekonatelné bariéry, a co byste s nimi mohl/a podniknout?
- Kdy začnete a co konkrétně uděláte?
- Kdy se sejdeme, abychom si popovídali o vašem pokroku?

