praktická psychologie

GROW
R - Realita

Praktická psychologie s.r.o.

Model - GROW

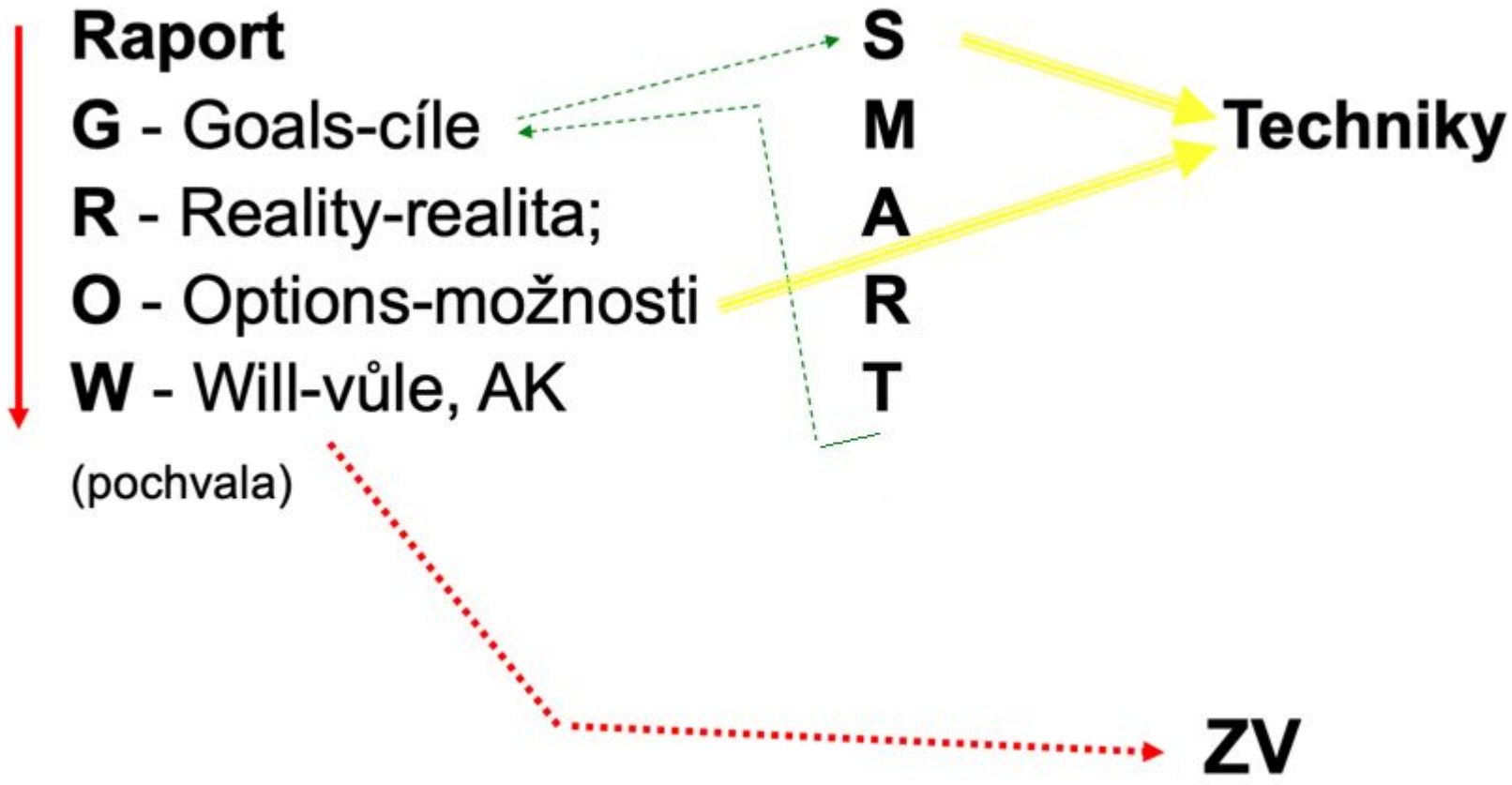
Reality – realita

- Jak to vypadá teď?
- Objektivní popis – NE hodnocení
  - ANO = Kde? Jak? Co? S Kým?
  - NE = Proč?
- Hledání zdrojů z minulosti

Co hlídat

- Vztah k cíli
- Objektivitu
- Rozšiřování uvědomění

Koučovací proces - postup



Koučovací otázky na realitu

Jak jsi na tom teď?

- Co spatřuješ pozitivního na současném stavu?
- V jaké situaci se momentálně nacházíš?
- Co se děje teď?
- Co jsi pro dosažení cíle už udělal? Jaký to mělo účinek?
- Co je pro tebe pro tuto chvíli nejdůležitější?
- Jaká jsou pozitiva/negativa na tvojí současné situaci?
- Kdo ovlivňuje tvou současnou situaci?

Překážky

- Jaké případné překážky se mohou při dosahování tvého cíle objevit?
- Jaké jsou hlavní obtíže při postupu vpřed?
- Je něco co cítíte, že nebudete moci překonat?

Zdroje

- Jaké zdroje budete nejspíš potřebovat (čas, peníze, lidé, ...)?
- Jak použít pozitiva teď na cíl?
- Už jsem podobný problém řešil? Jak to fungovalo?

Když se nedaří

- Co se stane?
- Jaké dopady to bude mít na ostatní?
- Jaké dopady to bude mít na přímo zúčastněné?

Když se daří

- Co se stane?
- Jaké dopady to bude mít na ostatní?
- Jaké dopady to bude mít na přímo zúčastněné?

Malý nácvik

Vaším úkolem je vzájemně si procvičit pouze otázky týkající se reality (R). Mějte na paměti zásady – objektivitu, uvědomování, mapování zdrojů. Můžete využít materiály s otázkami.

- Probíhá ve trojicích
- Celkový čas na nácvik – 30 min
- Výměna rolí po 10 minutách
  - 7 min čisté práce
  - 3 min zpětná vazba ve trojici
- Společná reflexe ve velké skupině neprobíhá
- Hlídejte si čas!