

praktická
psychologie

GROW

W – Vůle, akce

Praktická psychologie s.r.o.



Model - GROW

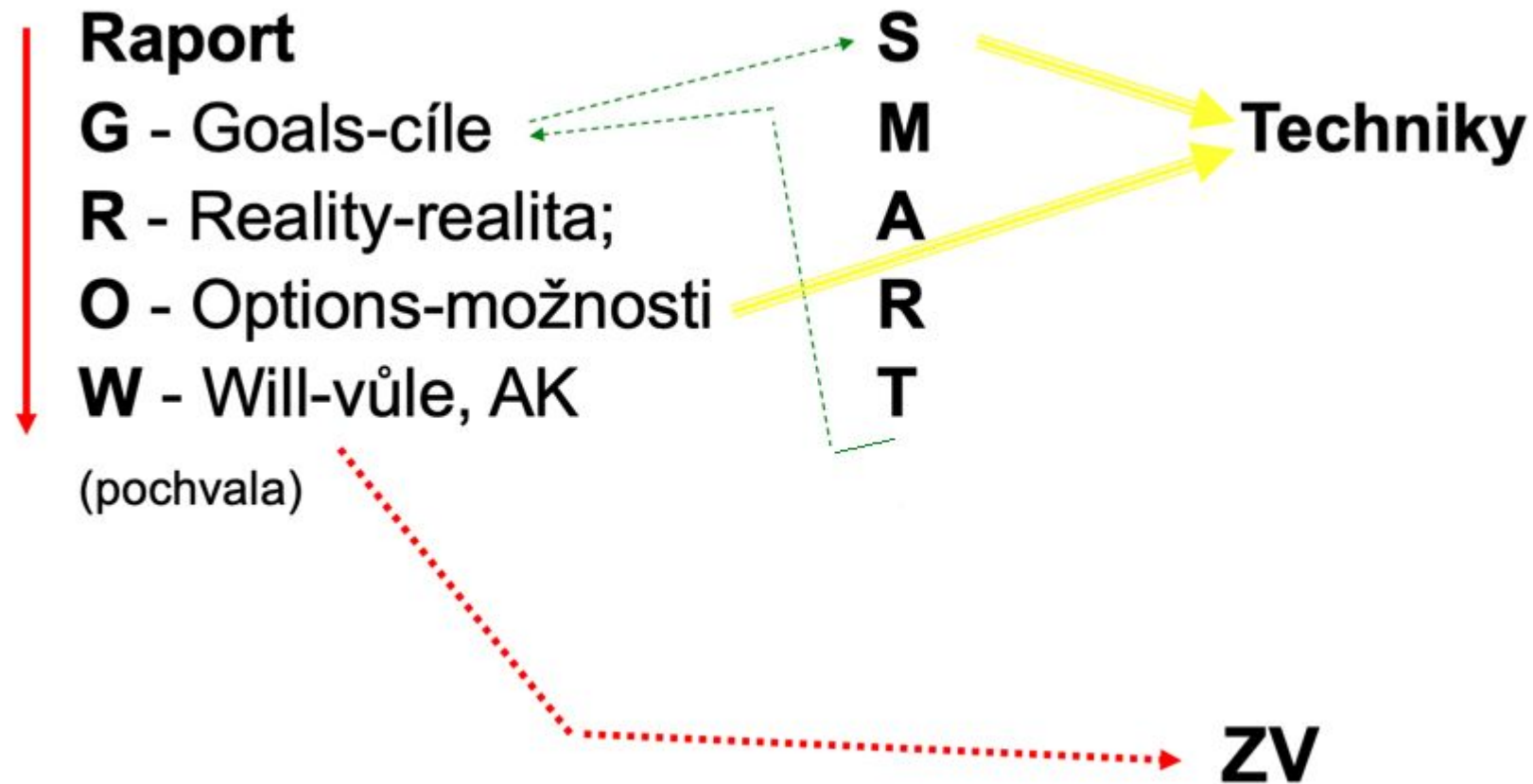
Will – vůle, akce, výběr nejlepších možností

- Výběr nejlepších možností
- Sestavení akčních kroků
- Jasný plán na dalších X dní

Co hlídat

- Aby to byl plán
 - Pořadí kroků, čas, kdy budou hotové
- Překážky a jejich řešení (co když...)

Koučovací proces - postup



Koučovací otázky na vůli

- Jaká z možností se ti zdá nejlepší?
- Jakou cestu zvolíš?
- Co hodláš dělat? (konkrétně)
- Vidíš nějaké bariéry?
- Jak je překonáš?
- Jak je zredukuješ?
- Co by mohlo ohrozit tuto akci? (záložní plán)
- Kdo o tom potřebuje vědět?
- Jakou podporu k tomu potřebuješ? (koho/co)
- Kdy začneš? (ideálně do 24 hod.)
- Oboduj svou vůli to udělat (1-10).
- Bude to naplňovat tvůj cíl?
- Zreviduj si ho a zapiš!

Zpětná vazba na setkání

Smysl

- Shrnutí schůzky
- Reflexe nejdůležitějších bodů

Otázky na ZV

- Co jste se z toho naučil?
- Jak vás to posunulo k cíli?
- Je váš cíl stále aktuální?
- Jak se cítíš?
- Jaké silné a slabé stránky se Vám hodily?
- Jaké byly překážky a jak jste je překonal?
- Nakolik to splnilo vaše očekávání?

Malý nácvik

Vaším úkolem je vzájemně si procvičit pouze otázky týkající se vůle (W). Výsledkem by měl být konkrétní akční plán s postupnými kroky.

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!