

модель grow

GROW = Goal (Цель), Reality (Реальность), Options (Варианты) и Will (Намерение).



1 этап – g (goal)

этап постановки цели

на этом этапе важно определить, чего именно вы хотите достичь.

задайте вопросы:

чего ты хочешь?

.....
.....
.....

как достижение цели повлияет на все сферы твоей жизни?

.....
.....
.....

какой результат будет для тебя наилучшим?

.....
.....
.....

что произойдет, когда ты достигнешь результата?

.....
.....
.....

как ты поймешь, что это именно тот результат, к которому ты шёл?

.....
.....
.....

что скажут тебе окружающие люди?

.....
.....
.....

по каким критериям будешь оценивать успешность достижения результата?

.....
.....
.....

что ты получишь из того, чего у тебя нет сейчас?

.....
.....
.....

что важно для тебя в достижении этой цели?

.....
.....
.....

рекомендация: Цель необходимо сформулировать максимально конкретно и осознанно. Чем тщательнее вы проработаете этот этап, тем меньше вероятность испытать разочарование после достижения цели. Помните, что цель можно корректировать в процессе модели.

2 этап – r (reality)

этап обзора реальности

цель этого этапа – понять, что у вас есть сейчас.

задайте вопросы:

что сейчас происходит?

.....
.....
.....

что тебя больше всего волнует?

.....
.....
.....

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

.....
.....
.....

рекомендация: На этом этапе особенно высок риск ухода в самокритику и негативную оценку. На вопрос «Что сейчас происходит?» сам собой может появиться ответ «Я ленюсь», или «Я опять не смог соблюсти все сроки», или «Я застрял и постоянно торможу». В этих случаях спрашивайте себя: «На основании каких фактов я делаю такие суждения?», «Как конкретно проявляется моя лень?», «Какие конкретно сроки при каких обстоятельствах я не смог соблюсти?», «Какие факты свидетельствуют о том, что я застрял и торможу?», «Что значит постоянно»? Задача – не скатиться в суждения, критику и оправдания, а повысить осознанность и понимание текущей ситуации без эмоций, основываясь исключительно на фактах.

а на каком балле ты хотел бы находиться?

.....
.....
.....

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 есть ресурсы?

.....
.....
.....

какие факторы повлияли на твое решение?

.....
.....

3 этап – о (options)

этап обзора возможностей

цель этого этапа - посмотреть, какие варианты возможны.

задайте вопросы:

что можно сделать для изменения ситуации?

.....
.....
.....

где бы ты мог найти информацию?

.....
.....
.....

какие есть варианты?

.....
.....
.....

а что бы ты посоветовал сделать другому на своем месте?

.....
.....
.....

а какие есть альтернативы?

.....
.....
.....

какие из выбранных вариантов тебе больше нравятся?

.....
.....
.....

а еще? а еще? а еще?

.....
.....
.....

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?

.....
.....

рекомендация: 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)

этап выбора действий

цель этапа – определить конкретные действия и первый шаг.

задайте вопросы:

что ты будешь делать?

.....
.....
.....

как ты это будешь делать?

.....
.....
.....

каким будет твой первый шаг?

.....
.....
.....

Рекомендация: НЕ говорите: «Я должен», «Мне нужно», говорите: «Я хочу», «Мне важно это сделать», важно, чтобы цель и действия отзывались у вас. Ведь за вашим решением стоит не что-то навязанное извне. Это ваше и только ваше желание. Вы знаете, для чего вы это делаете, что вам это даст, и полностью принимаете на себя ответственность.

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?

.....
.....