

Вопросы по модели GROW

1. Goal - описываем желаемый результат

- Какую задачу для тебя важно решить?
- Что хотелось бы сделать, изменить?
- Почему это важно сделать?
- Как бы ты сформулировал эту задачу/цель?
- Есть ли что-то, что можно было бы добавить в эту формулировку?
- Насколько эта цель тебя вдохновляет?
- Какие дополнительные выгоды ты получишь в результате достижения этой цели?
- Каковы минусы от ее не достижения?
- По каким критериям ты сможешь судить, достигнута цель или нет?
- Находится ли данная цель в зоне твоей компетенции и контроля?
- Как бы ты оценил по 10-балльной шкале свою уверенность в достижении этой цели?

Вопросы по модели GROW

2. Reality – анализ текущей ситуации и имеющихся ресурсов

- Какова текущая ситуация? Как бы ты обрисовал существующее положение дел по этому вопросу?
- Предпринимались ли ранее попытки решить эту задачу?
- Если да, то что не получалось? Что оказалось трудным для тебя тогда?
- Что мешает или может помешать тебе достичь цели?
- Откуда ты знаешь, что именно это мешает/помешает тебе?
- Что может еще помешать? (задайте этот вопрос несколько раз)
- Что, по-твоему мнению, следовало бы изменить в себе для достижения цели?
- Что не дает тебе измениться?
- Насколько ты доверяешь себе в процессе решения этой задачи?
- Каковы риски в процессе достижения цели?
- Это реальные риски или самооправдание?
- Делаешь ли ты что-то прямо или косвенно для поддержания ситуации в ее текущем виде?
- Мешает ли тебе кто-то? Как конкретно?
- С какой целью они это делают?
- Кто в твоём окружении может тебе помочь?
- Каких ресурсов у тебя нет? Способностей, навыков, информации?
- Есть ли шанс, хотя бы в принципе, что «раздобыть» эти ресурсы возможно?
- Какими ресурсами (включая навыки, контакты, информацию и т.д.) ты располагаешь уже сейчас?

3. Options - описывает варианты действий

- Каков самый простой путь решения этой задачи?
- Каков может быть первый шаг?
- Если бы ВСЕ было возможно, что бы ты сделал?
- Каково идеальное решение?
- Как создать ресурс, которого не хватает?
- Кто может поделиться ресурсами?
- Где может быть нужная информация?
- Где научиться нужному навыку?
- Как найти на все это время?
- Что ты уже делаешь, что работает на достижение цели?
- Знаешь ли ты кого-то, кто с легкостью может справиться с такого рода препятствиями? Какие качества ему в этом помогают? Можешь ли ты развить в себе эти качества? Что тебе в этом может помочь?
- Что на самом деле «замотивирует» тебя на решение этой задачи?
- Сколько ты видишь вариантов решения этой задачи?
- Есть ли необходимость устранять ВСЕ препятствия?
- Какой вариант решения самый приемлемый для тебя?

Вопросы по модели GROW

4. Way (Will) - описывает путь достижения результата.

- Каким же будет твой первый шаг? Когда ты это сделаешь?
- А что станет вторым? Когда?
- Знаешь ли ты, каким будет последний шаг?
- Являются ли шаги реалистичными?
- Рассмотрел ли ты все варианты? Есть ли что-то что можно было бы добавить к твоему списку действий?
- Как тебе сохранить мотивацию до конца пути?
- Кто может поддержать тебя на пути? (Вариант «никто» не принимается)
- Куда ты можешь обратиться за поддержкой в первую очередь? В последнюю очередь?
- На кого повлияют твои шаги? Кого следует проинформировать?
- Возможна ли негативная реакция на твои действия со стороны людей из твоего окружения? Как ты с ней справишься?
- По десятибалльной шкале, насколько ты уверен в осуществлении плана? Что нужно сделать, чтобы быть более уверенным?
- У всех ли шагов есть даты?
- Доволен ли ты в целом планом?
- Как ты себя вознаградишь после завершения/выполнения этой задачи?

поделитесь результатом самостоятельной работы, задайте вопросы, которые у Вас возникли, на этой странице:

<http://иванерохин.рф/>