GROW-modellen

En beprövad coachningmodell som ger dig ett ramverk för strukturerade samtal.

23

SAMTAL

Version 2.0

GOAL - SÄTT MÅL FÖR VAD DU VILL UPPNÅ MED SAMTALET

	Vad vill du prata om idag?
	Berätta mer om ämnet...
	Exakt vad vill du att det här samtalet leder till? – Okej, då gör vi det!

REALITY - HUR SER NULÄGET UT?

	Hur ser din situation ut idag?
	Hur säker är du på att det är en korrekt beskrivning av nuläget?
	Vilka hinder ser du och hur kan du hantera dem?
	Vad har du gjort så här långt? Vad har hindrat dig att göra mer?
	I hur stor utsträckning kan du själv påverka slutresultatet?
	Vilket mål vill du arbeta mot?
	Är målet S.M.A.R.T. (Specifikt, Mätbart, Accepterat, Realistiskt och Tidssatt)?

OPTIONS - VILKA MÖJLIGA LÖSNINGAR FINNS

	Vilka resurser har du till ditt förfogande?
	Vilka personer kan du ta hjälp av?
	På vilka olika sätt kan du lösa denna uppgift?
	Vilka för- och nackdelar finns med de olika alternativen?
	Vilken lösning väljer du?

WHEN, WHOM, WILL - TA FRAM EN PLAN UTIFRÅN VAD SOM SKA GÖRAS

	När kommer du att inleda arbetet?
	Vilket blir ditt första steg?
	När kommer det att vara klart?
	Hur starkt är ditt åtagande för att ro detta i hamn (på en skala från 1-10)?
	Vad hindrar det från att vara en 10:a?

WRAP UP - SAMMANFATTA SAMTALET OCH BESTÄM NÄSTA STEG

	Hur vill du sammanfatta vad vi har pratat om?
	När har vi nästa avstämning?

ANTECKNINGAR