

Het GROW model voor coaching

Het GROW model is één van de meest gebruikte coaching methoden ter wereld. Als coachend leidinggevende help je anderen niet door zaken op te leggen, maar juist door veel vragen te stellen. Je geeft anderen daarmee inzicht in hun eigen wensen, behoeften en drijfveren en legt de verantwoordelijkheid bij hen. Daarbij is het belangrijk om een goede methode te hanteren om het leerproces van je coachee te vergemakkelijken. GROW is een 4-fasen methode die jou helpt om de juiste vragen te stellen en structuur te geven aan het gesprek. Je helpt je coachee hiermee om zichzelf een doel te stellen.

De 4 fasen zijn: Goal (doel stellen), Reality (huidige situatie bekijken), Options (bepalen van mogelijkheden), Will (acties kiezen). Wanneer je deze 4 fasen doorloopt maak je van een groter doel, een concreet plan.

Voorbeelden van vragen die je kunt stellen:

<p>Goal</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wat wil je bereiken? • Wat denk je dat dit je zal opleveren? • Wat vind je spannend/leuk aan dit doel? • Hoe zou de situatie er uit moeten zien voor jou zijn om tevreden te zijn? • Hoe meet je of je jouw doel hebt bereikt? 	<p>Reality</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hoe ziet je situatie er nu uit? • Hoe voel je je daarbij? • Wat is je grootste zorg? • Hoeveel impact en controle heb je momenteel op de situatie? • Wat heb je tot nu toe gedaan om zicht bij jouw doel te komen? Wat werkte wel en wat niet? • Wat heeft je tegengehouden om andere dingen te proberen? • Welke hulpmiddelen heb je tot je beschikking? • Wat zijn de consequenties als je jouw doel niet haalt?
<p>Options</p> <ul style="list-style-type: none"> • Op welke manieren kun je dichterbij jouw doel komen? (welke opties heb je) • Wat zou je doen als tijd, geld en functie helemaal geen rol speelden • (Wil je samen brainstormen over mogelijke opties?) • Wat zijn de voor- en nadelen van de opties? • Hoe makkelijk of moeilijk zijn de opties voor jou? • Welke optie zal je het meeste voldoening geven? • Hoe zou een lijstje eruit zien met mogelijk acties? 	<p>Will</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welke optie ga je effectief uitproberen? • Wat wordt jouw eerste stap? • Wat moet je nog meer doen? • Wat zijn mogelijke obstakels? • Hoe voel je je bij de gedachte aan het uitvoeren van deze acties? (zelfverzekerd, twijfelachtig, enthousiast, bang..) • Op een schaal van 1 tot 10; hoe gemotiveerd ben je om aan dit doel te werken? • Wat zou daar een 10 van maken? • Hoe kan ik je hier verder bij ondersteunen?