



Co-funded by
the European Union



PR3 - Setul de instrumente de formare

Misiunea GROW

SESKAT. Dezvoltarea competențelor sociale și emoționale în formarea adulților

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



1) DESCRIERE

Acest instrument se bazează pe modelul de coaching "GROW" ("CREȘTERE"), oferind o serie de întrebări structurate care îi ghidează pe indivizi într-o călătorie de auto-explorare. Este conceput pentru a-i ajuta pe indivizi să navigheze prin discuții despre provocări, ambiții sau aspirații personale, urmând secvența GROW.

2) OBIECTIVELE INSTRUMENTULUI

Clarificați obiectivele: Ajutați persoanele să își definească în mod clar aspirațiile și obiectivele.

Evaluați realitatea: Facilitați o înțelegere mai profundă a situației lor actuale.

Explorați opțiunile: Încurajați explorarea diferitelor căi și soluții.

Să se angajeze să acționeze: Motivați indivizii să facă pași concreți către obiectivele lor.

3) LEGĂTURA INSTRUMENTULUI CU INTELIGENȚA EMOȚIONALĂ/ABILITĂȚILE SOFT

Acest instrument îmbunătățește inteligența emoțională și competențele transversale prin:

- Dezvoltarea empatiei: prin ascultare atentă și înțelegerea perspectivei individului.
- Îmbunătățirea comunicării: Prin adresarea de întrebări perspicace și deschise care încurajează conversații mai profunde.
- Dezvoltarea conștiinței de sine: Atât pentru coach, cât și pentru individ, prin reflectarea asupra gândurilor și comportamentelor sale.



4) RESURSE ȘI MATERIALE

Participanți: Potrivii pentru sesiuni individuale sau pentru reflecție individuală sau auto-ghidată.

Lista de întrebări din modelul GROW: Furnizată mai jos; poate fi tipărită sau scrisă pe bucăți de hârtie individuale (câte o întrebare pe fiecare bucată de hârtie)

Materiale pentru luarea de notițe: Pentru ca ambele părți să înregistreze perspectivele și planurile de acțiune.

Spațiu liniștit și confortabil: Esențial pentru o conversație concentrată și sinceră.

5) PUNEREA ÎN APLICARE A INSTRUMENTULUI

Pasul 1. Introducere (2 minute):

Stabiliți un mediu confortabil și explicați modelul GROW (Obiectiv, Realitate, Oportunitate, Voință). Mai multe detalii în **Anexa GROW** Model regăsită la finalul instrucțiunilor.

Pasul 2.

Împărțiți grupul în cupluri de câte două persoane. Dacă cineva rămâne fără pereche, singur, această persoană poate urmări întrebările și răspunde la ele pe un caiet singură.

Pasul 3.

Urmăriți întrebarea, luați timp pentru a răspunde la fiecare dintre acestea, rând pe rând. În grup acordați 3 minute pentru fiecare întrebare. Dacă faceți asta singur, nu vă grăbiți să răspundeți la întrebări.

Secvența de întrebări GROW (15 minute pentru fiecare):

Scopul:

"Pe ce problemă sau aspirație specifică ați dori să vă concentrați astăzi?"

Realitatea:

"Care este situația dumneavoastră actuală în ceea ce privește acest obiectiv? Ce ați încercat sau ați realizat deja?"

Opțiuni:

"Ce opțiuni sau strategii potențiale vedeți pentru a avansa spre acest obiectiv?"

Voință (sau calea de urmat):

"Ce pași vă veți angaja să faceți? Până când intenționați să faceți acești pași?"

Pasul 4. Reflecție și plan de acțiune (10 minute):

Discutați ideile desprinse din întrebări și formulați un plan de acțiune concret.

Pasul 5. Schimbați persoanele și repetați.



Co-funded by
the European Union



6) REZULTATELE AȘTEPTATE ALE ÎNVĂȚĂRII

Abilități de stabilire a obiectivelor: Îmbunătățirea capacității de a identifica și de a articula obiective clare și realizabile.

Autoevaluare realistă: O mai bună înțelegere a realității și a provocărilor lor actuale.

Rezolvarea creativă a problemelor: Identificarea mai multor opțiuni și căi de urmat.

Angajamentul de a acționa: Elaborarea unui plan de acțiune practic și limitat în timp.

"Căutarea Ceșterii" ("GROW Quest") oferă o abordare sistematică a conversațiilor de coaching, ajutându-i pe coachi să ghideze indivizii printr-un proces semnificativ de autodescoperire și planificare a acțiunii, ferm înrădăcinat în principiile modelului GROW.

MODELUL GROW



Modelul GROW înseamnă "Obiectiv, Realitate, Opțiuni și Voință" (sau Calea de urmat). Este o metodă utilizată în principal în coaching pentru a ghida conversațiile într-o manieră productivă și orientată spre obiective.



OBIECTIV

Această etapă presupune identificarea și clarificarea a ceea ce dorește să realizeze persoana în cauză. Accentul se pune pe stabilirea unor obiective specifice, măsurabile și realizabile. Este despre înțelegerea rezultatului dorit din viață, muncă sau chiar sesiune în curs.



REALITATE

Aici, individul își examinează situația actuală în raport cu obiectivul. Aceasta include discutarea a ceea ce se întâmplă acum, a acțiunilor întreprinse până acum și a provocărilor sau obstacolelor întâmpinate. Este o verificare a realității pentru a oferi o înțelegere clară a situației în care se află.



OPȚIUNI

Această fază explorează acțiunile sau căile posibile care pot fi luate pentru a atinge obiectivul. Include brainstorming și luarea în considerare a diferitelor strategii, soluții sau schimbări necesare pentru a avansa. Este vorba despre identificarea posibilităților și despre a privi lucrurile din diferite unghiuri.



VOINȚA (SAU CALEA DE URMAT)

Etapa finală constă în asumarea unor acțiuni specifice. Implică decizia cu privire la pașii pe care îi va întreprinde persoana în cauză, stabilirea unor termene limită și stabilirea responsabilității. Această etapă transformă discuția într-un plan concret de acțiune.

În general, modelul GROW este o abordare structurată și eficientă pentru a ajuta indivizii să își stabilească obiective clare, să își înțeleagă realitatea actuală, să exploreze diverse opțiuni și să se implice în pași concreți, facilitând astfel creșterea personală și profesională.