



Co-funded by
the European Union



PR3-Schulungs-Toolbox

GROW Quest

SESKAT. Entwicklung von sozialen und emotionalen Kompetenzen in der Erwachsenenbildung

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by
the European Union



1) Echos der Verständigung

Dieses Tool basiert auf dem GROW-Coaching-Modell und bietet eine Reihe von strukturierten Fragen, die den Einzelnen durch eine Reise zur Selbsterforschung führen. Es wurde entwickelt, um Einzelpersonen dabei zu helfen, durch Diskussionen über persönliche Herausforderungen, Ambitionen oder Bestrebungen zu navigieren und dabei der GROW-Sequenz zu folgen.

2) ZIELE DER AKTIVITÄT

Ziele klären: Helfen Sie dem Einzelnen, seine Wünsche und Ziele klar zu definieren.

Die Realität bewerten: Erleichtern Sie ein tieferes Verständnis ihrer aktuellen Situation.

Optionen ausloten: Ermutigen Sie zur Erkundung verschiedener Wege und Lösungen.

Sich zum Handeln verpflichten: Motivieren Sie den Einzelnen, konkrete Schritte zur Erreichung seiner Ziele zu unternehmen.

3) VERBINDUNG DES TOOLS MIT EMOTIONALER INTELLIGENZ/SOFTEN FÄHIGKEITEN

Dieses Tool verbessert die emotionale Intelligenz und die sozialen Kompetenzen durch:

- Empathie entwickeln: Durch aufmerksames Zuhören und Verstehen der Perspektive des Einzelnen.
- Verbesserung der Kommunikation: Durch das Stellen aufschlussreicher, offener Fragen, die zu tieferen Gesprächen anregen.
- Stärkung des Selbstbewusstseins: Sowohl für den Coach als auch für den Einzelnen, indem er seine Gedanken und Verhaltensweisen reflektiert.

4) RESSOURCEN UND MATERIALIEN

Teilnehmer: Geeignet für Einzelsitzungen oder zur selbstgesteuerten Reflexion.

Liste der GROW-Musterfragen: Wird unten bereitgestellt; kann ausgedruckt oder auf einzelne Zettel geschrieben werden (eine Frage pro Zettel)

Materialien zum Notieren: Für beide Parteien, um Erkenntnisse und Aktionspläne festzuhalten.

Ein ruhiger, angenehmer Raum: Unerlässlich für ein konzentriertes und ehrliches Gespräch.



Co-funded by
the European Union



5) SCHRITT FÜR SCHRITT

Schritt 1. Einführung (2 Minuten): Schaffen Sie eine angenehme Umgebung und erklären Sie das GROW-Modell (Goal, Reality, Opportunity, Will). Weitere Einzelheiten finden Sie im Anhang GROW Modell.pdf

Schritt 2. Teilen Sie die Teilnehmer in 2er-Gruppen ein. Wenn Sie allein sind, können Sie die Fragen selbst beantworten und sie in ein Notizbuch eintragen.

Schritt 3. Nehmen Sie sich nach der Frage Zeit, sie zu beantworten. In einer Gruppe haben Sie 3 Minuten pro Frage. Wenn Sie dies alleine tun, nehmen Sie sich Zeit, um die Fragen zu beantworten.

GROW-Frage-Sequenz (jeweils 15 Minuten):

Das Ziel:

"Auf welches spezifische Problem oder Bestreben möchten Sie sich heute konzentrieren?"

Die Realität:

"Wie ist Ihre aktuelle Situation in Bezug auf dieses Ziel?" " Was haben Sie bereits versucht oder erreicht?"

Optionen:

"Welche möglichen Optionen oder Strategien sehen Sie, um dieses Ziel zu erreichen?"

Wille (oder Weg nach vorn):

"Zu welchen Schritten werden Sie sich verpflichten?" " Bis wann wollen Sie diese Schritte unternehmen?"

Schritt 4. Reflexion und Aktionsplan (10 Minuten): Diskutieren Sie die Erkenntnisse aus den Fragen und formulieren Sie einen konkreten Aktionsplan.

Schritt 5. Wechseln Sie die Personen und wiederholen Sie den Vorgang.

6) ERWARTETE LERNERGEBNISSE

Zielsetzungsfähigkeiten: Verbesserte Fähigkeit, klare, erreichbare Ziele zu identifizieren und zu formulieren.

Realistische Selbsteinschätzung: Verbessertes Verständnis für ihre aktuelle Realität und ihre Herausforderungen.

Kreatives Lösen von Problemen: Identifizierung mehrerer Optionen und Wege nach vorn.

Verpflichtung zum Handeln: Entwicklung eines praktischen und zeitgebundenen Aktionsplans.

"GROW Quest" bietet einen systematischen Ansatz für Coaching-Gespräche, der Coaches dabei unterstützt, Einzelpersonen durch einen sinnvollen Prozess der Selbsterkenntnis und Handlungsplanung zu führen, der fest in den Prinzipien des GROW-Modells verwurzelt ist.