



Co-funded by
the European Union



Herramienta de formación PR3

Búsqueda de Crecimiento

SESKAT. Desarrollo de habilidades sociales y emocionales en la formación de adultos

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



1) Ecos de comprensión

Esta herramienta se basa en el modelo de coaching GROW y ofrece una serie de preguntas estructuradas que guían a las personas a través de un viaje de autoexploración. Está diseñado para ayudar a las personas a navegar a través de discusiones sobre desafíos, ambiciones o aspiraciones personales, siguiendo la secuencia CRECER.

2) OBJETIVOS DE LA HERRAMIENTA

Aclarar metas: ayudar a las personas a definir claramente sus aspiraciones y objetivos.

Evaluar la realidad: facilitar una comprensión más profunda de su situación actual.

Opciones de exploración: Fomente la exploración de diversos caminos y soluciones.

Comprometerse a la acción: motivar a las personas a tomar medidas concretas para alcanzar sus objetivos.

3) CONEXIÓN DE LA HERRAMIENTA CON INTELIGENCIA EMOCIONAL/HABILIDADES BLANDAS

Esta herramienta mejora la inteligencia emocional y las habilidades sociales al:

- Desarrollar la empatía: mediante la escucha atenta y la comprensión de la perspectiva del individuo.
- Mejorar la comunicación: haciendo preguntas reveladoras y abiertas que fomenten conversaciones más profundas.
- Desarrollar la autoconciencia: tanto para el entrenador como para el individuo, reflexionando sobre sus pensamientos y comportamientos.

4) RECURSOS Y MATERIALES

Participantes: Adecuado para sesiones individuales o reflexión autoguiada.

Lista de preguntas del modelo GROW: proporcionada a continuación; podría imprimirse o escribirse en hojas de papel individuales (una pregunta por hoja de papel)

Materiales para tomar notas: para que ambas partes registren sus ideas y planes de acción.

Espacio tranquilo y confortable: esencial para una conversación centrada y honesta.



5) IMPLEMENTACIÓN DE LA HERRAMIENTA

Paso 1. Introducción (2 minutos): Establezca un ambiente cómodo y explique el modelo CRECER (Meta, Realidad, Oportunidad, Voluntad). Más detalles en el Anexo_GROW_Model.pdf

Paso 2. Divida a las personas en grupos de 2. Si está solo, puede seguir la pregunta usted mismo y responderlas en un cuaderno.

Paso 3. Sigue la pregunta, tómase el tiempo para responderlas. En grupo dedica 3 minutos por pregunta. Si está haciendo esto solo, tómese su tiempo para responder las preguntas.

Secuencia de preguntas CRECE (15 minutos cada una):

Meta:

"¿En qué problema o aspiración específica le gustaría centrarse hoy?"

Realidad:

"¿Cuál es su situación actual con respecto a este objetivo? ¿Qué ha intentado o logrado ya?"

Opciones:

"¿Qué posibles opciones o estrategias ve para avanzar hacia este objetivo?"

Voluntad (o camino a seguir):

"¿Qué medidas se comprometerá a tomar? ¿Para cuándo planea tomar estas medidas?"

Paso 4. Reflexión y plan de acción (10 minutos): discuta las ideas de las preguntas y formule un plan de acción concreto.

Paso 5. Cambia de persona y repite.

6) RESULTADOS DE APRENDIZAJE ESPERADOS

Habilidades para establecer objetivos: capacidad mejorada para identificar y articular objetivos claros y alcanzables.

Autoevaluación realista: comprensión mejorada de su realidad y desafíos actuales.

Resolución creativa de problemas: identificación de múltiples opciones y caminos a seguir.

Compromiso de acción: Desarrollo de un plan de acción práctico y con plazos determinados.

"GROW Quest" ofrece un enfoque sistemático para las conversaciones de coaching, ayudando a los coaches a guiar a las personas a través de un proceso significativo de autodescubrimiento y planificación de acciones, firmemente arraigado en los principios del modelo GROW.