



Co-funded by  
the European Union



# Strumenti per la formazione PR3

## Strumenti di crescita

SESKAT. Sviluppo delle competenze sociali ed emotive nella formazione degli adulti

2021-1-DE02-KA220-ADU-000035095



Co-funded by  
the European Union



### 1) Echi di comprensione

Questo strumento si basa sul modello di coaching GROW e offre una serie di domande strutturate che guidano le persone attraverso un viaggio di auto-esplorazione. È stato progettato per aiutare le persone a navigare attraverso discussioni su sfide, ambizioni o aspirazioni personali, seguendo la sequenza GROW.

### 2) OBIETTIVI DELLO STRUMENTO

**Chiarire gli obiettivi:** Aiutare le persone a definire chiaramente le proprie aspirazioni e i propri obiettivi.

**Valutare la realtà:** Facilitare una comprensione più profonda della loro situazione attuale.

**Esplorare le opzioni:** Incoraggiare l'esplorazione di vari percorsi e soluzioni.

**Impegnarsi ad agire:** Motivare gli individui a compiere passi concreti verso i loro obiettivi.

### 3) COLLEGAMENTO DELLO STRUMENTO CON L'INTELLIGENZA EMOTIVA/LE SOFT SKILL

Questo strumento migliora l'intelligenza emotiva e le soft skills:

- Sviluppare l'empatia: attraverso l'ascolto attento e la comprensione del punto di vista dell'individuo.
- Migliorare la comunicazione: Ponendo domande aperte e penetranti che incoraggiano conversazioni più profonde.
- Costruire l'autoconsapevolezza: Sia per il coach che per l'individuo, riflettendo sui propri pensieri e comportamenti.



Co-funded by  
the European Union



#### 4) RISORSE E MATERIALI

Partecipanti: Adatto a sessioni individuali o a riflessioni autoguidate.

Elenco delle domande modello GROW: Fornito di seguito; potrebbe essere stampato o scritto su singoli pezzi di carta (una domanda per pezzo di carta)

Materiale per prendere appunti: Per entrambe le parti, per registrare le intuizioni e i piani d'azione.

Spazio tranquillo e confortevole: Essenziale per una conversazione mirata e onesta.

#### 5) IMPLEMENTAZIONE DELLO STRUMENTO

Fase 1. Introduzione (2 minuti): Create un ambiente confortevole e spiegare il modello GROW (Goal, Reality, Opportunity, Will). Maggiori dettagli nell'Allegato\_GROW\_Model.pdf

Fase 2. Dividete le persone in gruppi di 2. Se siete da soli potete seguire le domande da soli e rispondere su un quaderno.

Fase 3. Seguite le domande e prendetevi il tempo per rispondere. In un gruppo, concedete 3 minuti per ogni domanda. Se lo fate da soli, prendetevi il tempo necessario per rispondere alle domande.

Sequenza di domande GROW (15 minuti ciascuna):

Obiettivo:

"Su quale problema o aspirazione specifica vorresti concentrarti oggi?"

Realtà:

"Qual è la vostra situazione attuale rispetto a questo obiettivo? Che cosa avete già provato o realizzato?"

Opzioni:

"Quali potenziali opzioni o strategie vedete per procedere verso questo obiettivo?"

Volontà (o via da seguire):

"Quali passi vi impegnerete a compiere? Entro quando pensate di fare questi passi?"

Fase 4. Riflessione e piano d'azione (10 minuti): Discutete gli spunti emersi dalle domande e formulate un piano d'azione concreto.

Fase 5. Cambiate persona e ripetete.



Co-funded by  
the European Union



#### 6) RISULTATI DI APPRENDIMENTO ATTESI

Abilità di definizione degli obiettivi: Miglioramento della capacità di identificare e articolare obiettivi chiari e raggiungibili.

Autovalutazione realistica: Maggiore comprensione della realtà attuale e delle sfide.

Risoluzione creativa dei problemi: Individuazione di più opzioni e percorsi da seguire.

Impegno all'azione: Elaborazione di un piano d'azione pratico e vincolato nel tempo.

"GROW Quest" offre un approccio sistematico alle conversazioni di coaching, aiutando i coach a guidare gli individui attraverso un processo significativo di auto-scoperta e pianificazione dell'azione, saldamente radicato nei principi del modello GROW.