

Grow model (John Withmore)



Het GROW model is enerzijds een model en anderzijds een methode of techniek. Het is een model omdat het hulp biedt bij de fasering en inrichting van een coaching traject. Het is een techniek omdat het concrete handvatten biedt bij het stellen van vragen en de gecoachte door zijn eigen situatie te loodsen.

GROW staat voor: **Goal, Reality, Options & What** (Will of Wrap up).

Goals: gaat over gewenste resultaten - leerdoelen op lange termijn en korte termijn

Reality: onderzoeken van de realiteit, feedback, probleemdiagnose en herformulering van de vraag

Options: onderzoeken van verschillende mogelijkheden, oplossingen

What: keuzebekrachtiging, commitment tot gedragsverandering in de praktijk, krachtenveld analyse, actieplan met concretisering naar de praktijk

Dit model reikt voor iedere fase in het coaching traject een aantal open vragen aan.

- Goal: Coach en gecoachte besluiten samen welk onderwerp ze gaan aanpakken. Vaststellen van: Wat is de coaching vraag? Zit er een vraag achter de vraag?
- Reality: De gecoachte/coachee evalueert met hulp van de coach de actuele situatie. Wat heeft de coachee al ondernomen?
- Options: De verschillende mogelijkheden om iets aan de situatie te doen worden besproken. Keuzen worden door de coachee gemaakt.
- What: wat ga je nu doen

Voorbeeldvragen bij Goal:

- Wat zou je graag met deze sessie willen bereiken?
- Ik heb een half uur beschikbaar, hoever zou je in die tijd willen komen?
- Waar zou je het meeste aan hebben om van deze sessie op te steken?
- Wat zou je willen dat er gebeurde wat nu niet gebeurt?

- Kan jij dat doel bereiken in de tijd die we tot onze beschikking hebben?

Een einddoel levert de inspiratie, het streefdoel maakt het concreet!

Voorbeeldvragen bij Reality

1. Wat is de huidige situatie? (Wat, Wanneer, Waar, Hoe vaak?)
2. Wie zijn daarbij betrokken? (Direct en indirect?)
3. Wat zijn de consequenties voor jou en/of betrokkenen, als de zaken op dit punt verkeerd lopen?
4. Wat zijn de factoren geweest die jouw besluit hebben bepaald?
5. Wat is er tot dusver al gebeurd, wat heb je al gedaan?
6. Welke resultaten heeft dat opgeleverd?
7. Wat zijn de belangrijkste belemmeringen om verder te komen?
8. Waar liggen de valkuilen; waar zie je vooral tegen op?
9. Wat gebeurt er op dit moment?
10. Hoe vaak gebeurt dit allemaal?
11. Wat zijn de effecten?
12. Heb je geverifieerd, of hoe zou je kunnen verifiëren of dat inderdaad het geval is?
13. Welke andere mensen zijn hierbij betrokken?
14. Hoe zien zij de situatie?

Voorbeeldvragen bij Options

1. In welke zin belemmer je je eigen mogelijkheden?
2. Welke opties zijn er allemaal (in principe) denkbaar?
3. Is er iets of iemand aan wie je advies zou kunnen vragen? Hoe zou dat advies luiden?
4. Als je nou eens geen enkele beperkingen zou ervaren, wat zou je dan doen?
5. Als je eens een begroting had die groot genoeg is?
6. Als je nu eens alle tijd van de wereld had?
7. Als je helemaal opnieuw kon beginnen, wat zou je dan anders doen?
8. Wat zijn de voor- en nadelen van elke optie?!
9. Wat zou je doen als die hindernis er niet was?
10. Geef een score tussen de één en tien aan ieder van deze opties over de aantrekkelijkheid en de praktische uitvoerbaarheid?

Voorbeeldvragen bij What (soms ook Wrap up genoemd of Will)

1. Welke optie heb je gekozen: wat ga je echt concreet doen?
2. Wanneer ga je het doen? Wanneer precies begint en eindigt elke actie?
3. Beantwoordt deze actie aan je doel?
4. Welke hindernissen zou je onderweg kunnen tegenkomen?
5. Wie moet worden geïnformeerd?
6. Welke ondersteuning heb je nodig? Van wie moet die ondersteuning komen?

7. Hoe ga je die mobiliseren?
8. Wat kan ik nog doen om je te helpen?
9. Scoor tussen één en tien jouw motivatie om aan de slag te gaan met de actie(s)
10. Geen tien als motivatie? Wat moet er (door wie) gebeuren om je motivatie richting tien te laten opschuiven?
11. Welke gevolgen heeft dit voor je omgeving?