



"Semmilyen szél nem kedvez annak, aki nem tudja, melyik kikötőbe tart."

Ez lehetne akár a **GROW modell jelmondata** is, pedig Seneca mondta, közel 2000 éve, jóval a modell megszületése előtt.

A GROW modell kidolgozója Graham Alexander és John Whitmore brit coach-ok. **A grow angol szó magyarul növekedést, fejlődést jelent**, a modell elnevezése pedig annak 4 lépését adó szavak kezdőbetűiből épp a GROW betűszóvá áll össze.

A modell alapvetően problémamegoldásra és a célok elérésére alkalmas, és ennek folyamatát támogatja a 4 lépés által. Nem csak az üzleti, hanem a magánéleti problémák megoldásában is kiválóan használható.

A 4 lépés részletesebben a következő:

G, mint GOAL = azaz cél

R, mint REALITY = azaz valóság

O, mint OBSTACLES, OPTIONS = azaz akadályok és lehetőségek

W, mint WAY/WRAP UP – who, what, when – és WILL = azaz út, összefoglalás (ki, mit, mikor) és akarat

G, azaz GOAL, magyarul CÉL:

Célunk meghatározásához kapcsolható Seneca gondolata, hiszen pontosan ki kell jelölnünk a célunkat ahhoz, hogy megtaláljuk az odavezető utat. A GROW modell szerint minél tisztább, minél egyértelműbb, minél inkább a szívünkben szól egy cél, annál valószínűbb, hogy meg tudjuk valósítani. Akár lásd is magad most a jelenben úgy, mintha már elérted volna a célt. Minden érzékszerveddel képzelj el, milyen ez az állapot és te milyen vagy benne – külsőleg, belsőleg.

R, azaz REALITY, magyarul VALÓSÁG:

A GROW modell 2. lépése, hogy felmérj, hogyan állsz most a kitűzött, elérendő célhoz képest? Fontos, hogy minél tényszerűbben látjuk a mostani helyzetünket, annál biztosabb, hogy megtaláljuk azokat az eszközöket, amikre szükségünk van a céljaink eléréséhez, ill. meglátjuk azokat a hiányokat, nehézségeket, amiken változtatnunk kell a siker érdekében. Ha nem látod magad reálisan, akkor nehéz lesz olyan határidőt, olyan eszközöket meghatározni, olyan segítséget kérni, amely úgy fog elvezetni a céloddhoz, ahogy szeretnéd. Így hamar csalódás érhet, ami eltántoríthat a céltől.

O, azaz OBSTACLES, OPTIONS, magyarul akadályok és lehetőségek:

A modell 3. lépése az, hogy találd meg, milyen akadályok álltak eddig utadba, amiért nem érted el már most a célodat. Ezek lehetnek emberek, fizikai akadályok vagy olyan minták, hitrendszerek, melyek benned vagy a környezetekben vannak, és nem engedik, hogy előbbre juss. Fontos látni ezeket az akadályokat, de nem kell elfogadni a létezésüket. Ha például nehezen szerepelsz mások előtt, izgulsz, elpirulsz, de a munkádban az előbbre jutáshoz kell ez a képesség, akkor ne könyveld el magadat rossz előadóként, míg meg nem próbálsz egy ezt segítő tanfolyamot. Ha vannak „én mindig ilyen voltam, ilyen is maradok” típusú mondataid, akkor azokat mindenképp sorold ide az akadályok közé, és gondold végig, mi volna, ha változtatnál rajtuk.

Ha megvannak az akadályok, könnyebben meg tudod határozni, milyen utak, választások, lehetőségek állnak előtted, hogy megvalósítsd végre a célt. Találd minél több választási lehetőséget, hogy aztán könnyebb legyen dönteni, hogy merre indulj! Ne korlátozd magad! Engedj meg magadnak akár földtől

elrugaskodottnak tűnő ötleteket is. Később még mindig írhat egy listát az egyes lehetőségek ellen és mellett szóló érvekről, körülményekről, és húzhatsz ki a listádról bizonyos utakat. Könnyebb a sok ötletet csökkenteni, mint egyet kiválasztani, mely később esetleg nehézségekbe ütközik, és akkor, a „gödör” mélyén B (vagy C) tervet kitalálni.

W, azaz WAY/WRAP UP és WILL, magyarul út, összefoglalás és akarat:

Itt a cselekvés ideje! Részletesen ki kell dolgoznod, hogyan valósítod meg a célodat, milyen konkrét lépéseket teszel ezért és hogy fogsz kitartani mellette? Olyan stratégiát, utat válassz, ami tényleg motivál, amit megvalósíthatónak tartasz és ami mellett mindvégig ki fogsz tartani!

Tisztáznod kell, hogy

- milyen úton, milyen lépésekkel indulsz el,
- ki tud segíteni, mivel, hogyan és mikor,
- valamint honnan lesz erőd, akaratod, kitartásod mindehhez?

Ahhoz, hogy könnyebben végigjárd a GROW modell lépéseit, adok neked néhány segítő kérdést az egyes pontokhoz:

1) Cél:

- mit szeretnél elérni – rövid, közép és hosszútávon?
- kinek fontos a cél, amit kitűztél magadnak?
- ha több célod is van, hogyan rangsorolnád őket 1-10-ig?
- honnan fogod tudni, hogy elérted a célod, mi lesz akkor?
- mennyire tűnik elérhetőnek a cél?

2) Valóság:

- hol vagy most a kitűzött célodhoz képest?
- milyen eszközökkel, erőforrásokkal rendelkezel a cél eléréséhez már most?
- milyen eszközök hiányoznak?
- mi az, amit már eddig is megpróbáltál, hogy elérd a célt?
- mit tudsz te kontrollálni a helyzetben, mire van közvetlen hatásod és mire nincs?

3) Akadályok és lehetőségek:

- mi tart vissza, mi a legnagyobb akadály most?
- vannak-e ellenzői a célodnak, akik visszatartanak? Miért vannak ellene(d)?
- milyen akadályok lehetnek majd a megvalósítás során?
- ki tud támogatni a cél elérésében, ki gördítheti el az akadályokat?
- hogyan szerezheted meg a hiányzó erőforrásokat és képességekre?

4) Az út, az akarat:

- mik az első lépések, mikor kezded el? (indulhat a tervezés)
- kit kell beavatni a tervbe, megnyerni hozzá?
- mikorra szeretnéd elérni a célt?
- a kezdet és vég között milyen kisebb lépések, rész határidők lehetnek?
- hogyan fogod követni, hol tartasz a folyamatban?
- 1-10-ig mennyire érzed magad motiváltnak és mennyire tartod lehetségesnek a cél megvalósulását?

Te is félsz, mi lesz, ha újra lecsap a koronavírus? Láss hozzá a tervezéshez MOST!

1) Határozd meg a célod! Ha több is van. válaszd ki a legfontosabbat, majd minden célodhoz külön feladatlapot tölts ki! Legyen egyértelmű, konkrét, mérhető! Legyen benne PONTOSAN, hogy mit szeretnél elérni! Ebben segítenek a következő kérdésekre adott saját válaszaid:

- Írd le a célod, amit szeretnél elérni, a Te szemszögedből! Például: Szeretnék a karantén alatt is időt találni a párkapcsolatunkra, egymásra.

.....
.....

- Most határozd meg PONTOSAN, hogy mit takar ez a cél! Minél kevesebb jelzőt, melléknevet, fogalmat használj, melyek túl általánosak és nem kézzelfoghatóak. Legyél egyértelmű, mintha valaki másnak szeretnéd elmagyarázni és vele megértetni, hogy neked mit jelent ez a cél. Például: Szeretném, ha a párom minden este megkérdezné, milyen napom volt. Hetente 1-2-szer kapjak tőle bókot vagy kis ajándékot. Legalább havonta egyszer legyen randevúnk, mikor csak egymással foglalkozunk egy egész estén át.

.....
.....
.....
.....
.....
.....

- Írd le, te milyen leszel akkor, ha eléred a célt – külsőleg és belsőleg. Lásd magad előtt azt az énedet, azt a helyzetet, ami a sikert, a célt jelképezi. Mintha most történne, jelen időben. Pl. ápol, csinos, sugárzó, nyugodt, kedves, kiegyensúlyozott, boldog, szeretett.

.....
.....
.....

2) A valóságod leírása következik. Ne kíméld magad és másokat!

- Tényszerűen, részletesen írd le, hol tartasz most a célodhoz képest? Például: Évente kétszer tudunk csak elmenni kettesben randevúra. Nagyszülők távol laknak, babysitter nincs. Otthon smink nélkül, melegítőben vagyok, nem is próbálom elcsábítani. A párom havi 1-2-szer kérdezi meg este, hogy vagyok, milyen napom volt.

.....
.....
.....
.....

- Írd le, mire tudsz Te hatással lenni? Például: Otthon is csinos, nőies maradok.

.....
.....
.....

3) Mik az akadályok és lehetőségek az utadon? Igyekezz minél több lehetőséget leírni, legyen B vagy akár C terved, ötleted is!

- Írd le, ki vagy mi akadályozhat a célod megvalósításában? Például: A férjemnek jó így.

.....
.....
.....

- Írd le, milyen lehetőségeid vannak? Ki vagy mi segíthet, támogathat a cél elérésében? Például: Felhívhatom egy közös barátunkat, akik jól élték meg a karantént, hogy beszéljünk arról, ők hogyan csinálták? Elmehetünk a párommal egy előadásra, ami a párkapcsolatokról szól.

.....
.....
.....

4) A megvalósítás lépései következnek, ahol meg kell határoznod a lépéseket ahhoz, hogy célba érh!

- Mi lesz az első lépés, amit megteszel és mikor teszed meg?

.....
.....

- Honnan fogod tudni, hogy elérted a célt? Milyen lesz ott lenni?

.....
.....

- Bontsd le kisebb lépésekre, szakaszokra az indulás és célba érés közti utat!

.....
.....

- Írd le a motivációidat, amik segítenek az utadon kitartónak maradni! Fogalmazd meg, miért csinálod, miért fontos ez számodra, mit ad neked?

.....
.....
.....

Ha elakadtál, kérj segítséget! Ne szégyellj, ha támogatásra van szükséged és nem tudsz mindent egyedül megoldani. Főleg ne add fel emiatt a célod. Én itt vagyok, fordulj hozzám bizalommal! Ha érdekel, hogyan tudod a céljaidat hatékonyabban elérni a segítségemmel, akkor nézd meg a weboldalam: <https://csaladiproblemak.hu/szolgáltatásaim/>

Szeretettel: Szilvi

bit.ly/szenvedelyesno

<https://www.facebook.com/csaladiproblemak/>

szilvia@csaladiproblemak.hu

+36303434064

