

# Modèle GROW pour la définition d'objectifs

**Compétences métacognitives visées :** planification, réflexion personnelle

## Quand utiliser cet outil ?

Avant, pendant et après une activité

## Qu'est-ce que tu vas faire ?

Tu peux utiliser cet outil pour clarifier tes objectifs, évaluer ta situation actuelle, explorer les options qui s'offrent à toi et t'engager à suivre ton plan d'action. Tu développeras ainsi un sentiment d'appropriation, renforceras ton estime de toi et développeras des compétences précieuses pour ta réussite future.

## De quoi as-tu besoin ?

L'outil de définition d'objectifs GROW, une feuille de papier

## Comment l'utiliser ?

1. Familiarise-toi avec le modèle GROW grâce au document joint. Lis attentivement les questions.
2. Fixe ton objectif
3. Décris ta situation actuelle par rapport à l'objectif
4. Réfléchis et décide de ce que tu pourrais faire pour atteindre ton objectif
5. Quelles mesures vas-tu prendre pour atteindre ton objectif ?
6. Écris toutes tes réponses sur une feuille de papier

## À propos de cet outil

Ce modèle t'aide à planifier tes objectifs. Suis les étapes une par une pour avoir une idée claire de ton objectif final.



## Conseils de réutilisation / Conseils pour la suite

Garde ton plan GROW dans un dossier et relis-le après un certain temps pour voir où tu en es.

Vérifie ton plan GROW avec l'aide de ta famille.

Vous pouvez utiliser le modèle GROW pour vous fixer des objectifs familiaux.



# Modèle de définition d'objectifs GROW

## BUT

Qu'est-ce que tu veux accomplir?

Quel est précisément ton objectif ?

Comment définirais-tu ton objectif ?

## RÉALITÉ

Qu'est-ce qui se passe en ce moment?

Comment ta situation impactera-t-elle ton objectif ?

Quelles ressources sont à ta disposition ?

## OPTIONS

Quelles options s'offrent à toi ?

Comment ces options pourraient-elles se passer ?

Comment classerais-tu tes options ?

## VOLONTÉ

Qu'est-ce que tu feras pour atteindre ton but ?

Quelles sont les premières étapes à franchir ?

Quand est-ce que tu le feras ?