

Μοντέλο καθορισμού στόχων GROW

Στοχευμένες μεταγνωστικές δεξιότητες: σχεδιασμός, αυτοαναστοχασμός

Πότε να το χρησιμοποιήσετε

Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από μια δραστηριότητα

Τι θα κάνετε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το εργαλείο για να αποσαφηνίσετε τους στόχους που έχετε θέσει, να αξιολογήσετε την τρέχουσα κατάστασή σας, να διερευνήσετε τις επιλογές και να δεσμευτείτε για το σχέδιο δράσης σας. Με αυτόν τον τρόπο θα αναπτύξετε την αίσθηση της ιδιοκτησίας, θα ενισχύσετε την αυτοεκτίμησή σας και θα μάθετε πολύτιμες δεξιότητες για μελλοντική επιτυχία.

Τι χρειάζεστε

εργαλείο GROW μοντέλο καθορισμού στόχων, ένα κομμάτι χαρτί

Πώς να το χρησιμοποιήσετε

1. Εξοικειωθείτε με το μοντέλο GROW χρησιμοποιώντας το πρότυπο. Διαβάστε προσεκτικά τις ερωτήσεις.
2. Θέστε τον στόχο σας
3. Περιγράψτε την τρέχουσα κατάστασή σας όσον αφορά τον στόχο
4. Σκεφτείτε και αποφασίστε τι θα μπορούσατε να κάνετε για την επίτευξη του στόχου
5. Ποιες ενέργειες θα κάνετε για να επιτύχετε τον στόχο;
6. Γράψτε όλες τις απαντήσεις σε ένα κομμάτι χαρτί

Σχετικά με αυτό το πρότυπο

Αυτό το πρότυπο σας βοηθά να σχεδιάσετε τους στόχους σας. Ακολουθήστε τα βήματα ένα προς ένα για να έχετε μια σαφή ιδέα για το ποιος είναι τελικά ο στόχος σας.

Συμβουλές για επαναχρησιμοποίηση/συνέχιση

Κρατήστε το σχέδιο GROW σας σε έναν φάκελο και κοιτάξτε το μετά από κάποιο χρονικό διάστημα για να ελέγξετε την πρόοδο.

Ελέγξτε το σχέδιο GROW σας με την υποστήριξη της οικογένειάς σας.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το μοντέλο καθορισμού στόχων GROW για να δημιουργήσετε οικογενειακούς στόχους.

Μοντέλο καθορισμού στόχων **GROW**

ΣΤΟΧΟΣ

Τι θέλετε να επιτύχετε;

Ποιος είναι συγκεκριμένα ο στόχος σας;

Πώς θα ορίζατε τον στόχο σας;

ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Τι συμβαίνει αυτή τη στιγμή;

Πώς θα επηρεάσει η κατάστασή σας τον στόχο σας;

Ποιοι πόροι είναι στη διάθεσή σας;

ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Ποιες επιλογές έχετε στη διάθεσή σας;

Πώς θα μπορούσαν να εξελιχθούν αυτές οι επιλογές;

Πώς θα ταξινομούσατε τις επιλογές σας;

Μελλοντικοί στόχοι

Τι θα κάνετε για να επιτύχετε τον στόχο σας;

Ποια είναι τα πρώτα βήματα προς τα εμπρός;

Πότε θα το κάνετε;