

Model wyznaczania celów GROW

Umiejętności metapoznawcze: planowanie, autorefleksja

Kiedy używać tej metody?

Przed, w trakcie i po wykonaniu zadania.

Jak to działa?

Możesz użyć tego narzędzia, aby doprecyzować swoje cele, ocenić obecną sytuację, zbadać dostępne opcje i zobowiązać się do realizacji planu działania. Dzięki temu rozwiniesz poczucie odpowiedzialności, zbudujesz poczucie własnej wartości i zdobędziesz cenne umiejętności, które przydadzą się w przyszłości.

Czego potrzebujesz?

- narzędzie do modelu wyznaczania celów GROW
- kartka papieru

Jak używać tej metody?

1. Zapoznaj się z modelem GROW, korzystając z szablonu. Przeczytaj uważnie pytania.
2. **Goal (Cel)** – wyznacz swój cel.
3. **Reality (Rzeczywistość)** – opisz swoją obecną sytuację w odniesieniu do celu.
4. **Options (Opcje)** – zastanów się i zdecyduj, co możesz zrobić, aby osiągnąć cel.
5. **Will (Wola działania)** – jakie działania podejmiesz, żeby osiągnąć cel?
6. Zapisz wszystkie odpowiedzi na kartce papieru.

Opis szablonu

Ten szablon pomoże ci zaplanować swoje cele. Postępuj krok po kroku, aby na koniec mieć jasny obraz tego, czym jest twój cel.

Wskazówki dotyczące ponownego wykorzystania / kontynuacji pracy z narzędziem

- Przechowuj swój plan GROW w teczce i zagłądaj do niego co jakiś czas, żeby sprawdzić postępy.
- Omów swój plan GROW z rodziną, aby uzyskać ich wsparcie.
- Możesz użyć modelu wyznaczania celów GROW do tworzenia rodzinnych celów.



Model wyznaczania celów GROW

CEL

Co chcesz osiągnąć?

Jak dokładnie wygląda Twój cel?

Jak zdefiniowałbyś swój cel?

RZECZYWISTOŚĆ

Co dzieje się w tej chwili?

Jak Twoja obecna sytuacja wpłynie na Twój cel?

Jakie masz dostępne zasoby?

OPCJE

Jakie masz dostępne opcje?

Jakie mogą być skutki tych opcji?

Jak uszeregowałbyś swoje opcje?

WOLA

Co zrobisz, aby osiągnąć swój cel?

Jakie będą pierwsze kroki?

Kiedy to zrobisz?