

GROW model postavljanja ciljeva

Ciljane metakognitivne vještine: planiranje, samorefleksija

Kada ga koristiti

Before, during and after an activity Prije, tijekom i nakon aktivnosti

Što ćete učiniti

Ovaj alat možete koristiti za razjašnjavanje postavljenih ciljeva, procjenu trenutne situacije, istraživanje mogućnosti i obvezivanje na svoj plan djelovanja. Na taj ćete način razviti osjećaj vlasništva, izgraditi samopoštovanje i naučiti vrijedne vještine za budući uspjeh.

Što vam je potrebno

GROW alat za postavljanje ciljeva, komad papira

Kako ga koristiti

1. Upoznajte se s GROW modelom pomoću predloška. Pažljivo pročitajte pitanja.
2. Postavite svoj cilj
3. Opišite svoju trenutnu situaciju u vezi s ciljem
4. Razmislite i odlučite što biste mogli učiniti da biste postigli cilj
5. Koje ćete radnje poduzeti da biste postigli cilj?
6. Napišite sve odgovore na komad papira

O ovom predlošku

Ovaj predložak vam pomaže u planiranju ciljeva. Slijedite korake jedan po jedan kako biste imali jasnu predodžbu o tome koji je vaš cilj na kraju.

Savjeti za ponovnu upotrebu / nastavak

Sačuvajte svoj GROW plan u mapi i pregledajte ga nakon nekog vremena kako biste provjerili napredak. Provjerite svoj GROW plan uz podršku svoje obitelji.

Možete koristiti GROW model postavljanja ciljeva za stvaranje obiteljskih ciljeva.

GROW model postavljanja ciljeva

CILJ

Što želite postići?

Kako konkretno izgleda tvoj cilj?

Kako biste definirali svoj cilj?

STVARNOST

Što se događa upravo sada?

Kako će vaša situacija utjecati na vaš cilj?

Koji su vam resursi dostupni?

OPCIJE

Koje su vam opcije dostupne?

Kako bi se ove opcije mogle odvijati?

Kako biste rangirali svoje opcije?

HTJETI

Što ćete učiniti da biste postigli svoj cilj?

Koji su prvi koraci naprijed?

Kada ćeš to učiniti?