

ceExcellence

nå din fulla potential

GROW metoden

GROW är en av de mest välkända metoder inom coaching, och som omfattar både utforsknings- och igångsättningsfasen. Likt NÖHRA modellen, så är det en form av gap-analys över att definiera nuläge och önskat läge för att minska glappet dom emellan. Grow betyder att växa och att utvecklas.

Framstående personer som gjort metoden känd är: Whitmore, Landsberg, Downey och Fine som tagit patent på metoden.

G – Goal (mål)

R – Reality (verklighet/nusituation)

O – Options (alternativ)

W – Way forward (igångsättning och innefattar även When, Who, Where, Wrap-up)

Det rekommenderas att komplettera metoden med andra coachingsverktyg.

Anledningen är att det kan upplevas svårt för vissa personer att påbörja ett coachingsamtal med uttalade mål vilket kan vara syftet med coachningen att få hjälp att konkretisera.

ceExcellence

nå din fulla potential

Landsberg kompletterar metoden genom vikten av att stötta individen genom det han kallar för blockeringar. Blockeringar uppger han uppstår mellan problemet och önskade resultat för att nå sitt mål. Dessa kan vara i form av personen själv, andra och situationen och som har med saker som låg motivation, kompetens, resurser och osv.

Reflektionsfrågor

- Vilka andra verktyg eller modeller ser du som bra komplement till GROW?
- Fundera gärna på konkreta frågeställningar som du ser är användbara i GROW metoden?