PEWNOŚĆ SIEBIE - METODA WZROSTU

1) NAZWA I OPIS NARZĘDZIA

(Proszę wstawić krótki opis narzędzia)

Wyznaczanie i osiąganie celów jest ważną częścią rozwoju pewności siebie. GROW to dobrze znana metoda coachingowa, która jest stosowana w wielu dziedzinach życia osobistego i zawodowego. Aby ją praktykować, należy poświęcić wystarczająco dużo czasu na analizę każdego aspektu GROW, zanim przejdzie się do następnego kroku. Ponadto, podczas stosowania jej w praktyce, będziesz potrzebował pełnego zaangażowania, wytrwałości i poświęcenia, aby uzyskać rezultaty.

2) CELE NARZĘDZIA

(Proszę, spróbuj znaleźć trzy główne cele narzędzia)

1. Pierwszym celem jest samopoznanie. Pozwoli Ci ono poznać rzeczywistość, w której się znajdujesz w odniesieniu do celu, który sobie wyznaczyłeś. Jakie są twoje słabe i mocne strony
2. Określ, jakie są Twoje możliwości i alternatywy, a następnie dostosuj opcje do możliwości
3. Opracowanie planu działania. Wola i zaangażowanie

3) POŁĄCZENIE NARZĘDZIA Z PRZECIWNIKIEM

(Wyjaśnij związek / powiązanie tego narzędzia z daną umiejętnością)

Wyznaczanie i osiąganie celów jest ważną częścią rozwoju pewności siebie. GROW jest narzędziem, które stosuje się do osiągnięcia tych celów, które mamy, czy to zawodowych czy osobistych i pomoże nam je osiągnąć, a tym samym rozwinie naszą pewność siebie.

Ta metoda pozwoli Ci stworzyć mapę:

- **Dokąd idziesz** (Cel)
- **Skąd przychodzisz** (Rzeczywistość)
- **Zaznaczasz różne trasy i alternatywy** (Opcje)

Wreszcie, pomaga wybrać opcję, która najbardziej Ci odpowiada, biorąc jednocześnie pod uwagę przeszkody na tej drodze. Następnie nakreśla proces i zapewnia, że Twoja motywacja do osiągnięcia jest maksymalna.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Entrepreneurship for everyone
New ways of coaching

4) ZASOBY I MATERIAŁY

(Wyjaśnij, jakie materiały i zasoby są potrzebne do opracowania narzędzia)
Aby ją praktykować, musisz poświęcić wystarczająco dużo czasu na przeanalizowanie każdego aspektu GROW, zanim przejdziesz do następnego kroku.

CEL	RZECZYWISTOŚĆ
Jaki jest Twój cel? Czy jest to realistyczne? Czy jest osiągalny? Czy jest to cel mierzalny? Czy uda Ci się to osiągnąć w dostępnym czasie?	Jaka jest twoja szczególna sytuacja? Co jest tego powodem? Co zrobiłeś do tej pory i z jakim skutkiem, aby zmienić swoje stanowisko? Co powstrzymywało Cię przed zrobieniem czegoś więcej? Jakie są Twoje osobiste cechy, motywacje i zainteresowania? Jakie są Twoje kluczowe przeszkody na drodze do dalszego rozwoju? Jakie wewnętrzne przeszkody Cię powstrzymują? Z jakich zasobów lub źródeł pomocy możesz skorzystać, aby pokonać te przeszkody? Jakie inne zasoby są potrzebne i jak można je realistycznie zdobyć?
MOŻLIWOŚCI	**WOLA**
Jakie masz możliwości? Wypełnij listę różnych możliwości, ważnych i mniej ważnych, rozwiązań kompletnych lub częściowych. Co jeszcze mógłbyś zrobić?	Co zamierzam zrobić? Jak to zrobię? Kiedy, gdzie, z kim to robię, szukając wsparcia? Jakie przeszkody muszę pokonać? Jakie są szanse na sukces?

5) WDROŻENIE NARZĘDZIA

(Proszę opisać, jak wdrożyć to narzędzie. Podaj sekwencję kroków i przybliżony czas działań, które należy podjąć. Na przykład:

- Krok 1. Cel

  Pierwszym krokiem w modelu GROW jest zdefiniowanie celu. Obejmuje on cele długoterminowe (główny temat trajektorii) i krótkoterminowe (cel każdego etapu). Cele powinny być SMART, czyli konkretne, mierzalne, akceptowalne, realistyczne i określone w czasie. Chodzi o określenie osiągalnych celów, które stanowią dla Ciebie wyzwanie na miarę Twoich możliwości i które są mierzalne.Czasami problem polega na tym, że wyznaczasz cele zupełnie nieosiągalne, bardzo ogólne, albo wyobrażasz sobie siebie "będącego kimś innym", a Twoje idealne "ja" jest nieosiągalne... bo to nie jest najlepsza wersja siebie, tylko kogoś innego. 10- 20minut.

  Możemy zadać sobie następujące pytania:

  - Co chcę osiągnąć w krótkim, średnim i długim okresie czasu?

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

- Kiedy chcę to osiągnąć?
- Jak duże jest to dla mnie wyzwanie?
- Czy jest to cel mierzalny?
- Czy jest to cel możliwy do osiągnięcia?
- Jak zamierzam to osiągnąć?
- Jakie pośrednie kroki musiałbym zaprojektować, aby zbliżyć się do mojego celu?

- Krok 2. Rzeczywistość

Następną rzeczą do przemyślenia jest rzeczywistość sytuacji, w której się obecnie znajdujesz, aby być świadomym jak blisko lub daleko jesteś od osiągnięcia swojego celu. Tutaj ważna jest samoocena i identyfikacja przeszkód. 15-20minut

Możesz zadać sobie następujące pytania:

- Co doprowadziło Cię do tego punktu?
- Jaka jest Twoja konkretna sytuacja?
- Jaki jest tego powód?
- Co zrobiłeś do tej pory i z jakim skutkiem, aby zmienić swoje stanowisko?
- Co powstrzymywało Cię przed zrobieniem czegoś więcej?
- Jakie są Twoje osobiste cechy, motywacje i zainteresowania?
- Jakie są Twoje kluczowe przeszkody w dalszym rozwoju?
- Jakie wewnętrzne przeszkody powstrzymują Cię przed działaniem?
- Z jakich zasobów lub źródeł pomocy możesz skorzystać, aby pokonać te przeszkody?
- Jakie inne zasoby są potrzebne i jak można je realistycznie pozyskać?

- Krok 3. Opcje

Trzecim krokiem w modelu GROW jest generowanie pomysłów, które mogą przyczynić się do osiągnięcia celu. Postaraj się zainicjować proces twórczej burzy mózgów. Wygeneruj rozwiązania, a następnie ustrukturyzuj go, aby ocenić każdą opcję. Celem tego procesu jest sporządzenie listy możliwych opcji, które mogą być wykorzystane do realizacji celów określonych w procesie. 10-20 minut

Możesz użyć poniższych pytań, aby poszerzyć swoją perspektywę i zwiększyć kreatywność w poszukiwaniu możliwych rozwiązań.

- Jakie różne sposoby możesz wymyślić, aby zająć się osiągnięciem swoich celów?
- Jakie masz możliwości?
- Wypełnij listę różnych możliwości, ważnych i mniej ważnych, kompletnych lub częściowych.

- Co jeszcze mógłbyś zrobić?
- Co byś zrobił, gdybyś miał więcej czasu?
- Jakie są wady i zalety tych opcji?
- Która z opcji da najlepszy wynik?
- Która opcja podoba Ci się najbardziej lub z którą czujesz się lepiej?
- Która opcja dałaby Ci najwięcej satysfakcji?
- Czy połączenie tych opcji miałoby sens?
- Czy wiesz, co jest Ci najbardziej potrzebne?
- Czy przygotowałeś konkretne plany działania?
- Do czego przybliżyłoby Cię osiągnięcie celu?

- Krok 4. Wola

Czwartym i ostatnim krokiem w modelu szkoleniowym GROW jest wybór opcji. Staje się ona konkretnym planem działania. Określenie i przestrzeganie planu działania zorientowanego na cel, stymulowanie samomotywacji i zaangażowanie w osiągnięcie proponowanego celu.

Co zamierzam zrobić? Jak to zrobię?

Kiedy, gdzie, z kim to zrobię szukając wsparcia?

Jakie przeszkody muszę pokonać?

Jakie są szanse na sukces?

6) CZEGO SIĘ UCZYĆ

(Proszę wyjaśnić, czego można się nauczyć za pomocą tego narzędzia, można posłużyć się przykładami)

Osiąganie celów jest ważną częścią rozwoju pewności siebie, więc dzięki tej metodzie nauczysz się techniki wyznaczania tych celów w taki sposób, aby łatwiej było je osiągnąć.

Pewność siebie buduje się poprzez stawianie czoła problemom i uczenie się, jak je rozwiązywać, poprzez wystawianie się na działanie i rozwijanie umiejętności potrzebnych w określonych kontekstach, poprzez rozumienie procesów, jak rzeczy działają. I to jest dokładnie to, czego nauczysz się dzięki metodzie Grow, jak stawić czoła tym problemom, wyzwaniom, celom w sposób, który da Ci pewność siebie. Nauczysz się "wierzyć w siebie", opierając się “na fundamencie” czyli znając siebie, będąc świadomym swoich możliwości, swoich mocnych stron, swoich ograniczeń, obszarów do poprawy i swoich kompetencji. Pewność siebie to nie jest "mogę wszystko", ani nie jest to oszukiwanie samego siebie.

Rozwijanie swojego potencjału, bycie "dobrze wytrenowanym", praca nad swoimi umiejętnościami, zdolnościami i dobrymi nawykami nie uwalnia cię od przeciwności losu, na które nie masz wpływu, ale sprawia, że jesteś lepiej przygotowany na ich pojawienie się.

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Entrepreneurship for everyone
New ways of coaching