

ÎNCREDEREA ÎN SINE – METODA GROW

1) DENUMIREA ȘI DESCRIEREA UNELTEI

(Introduceți o scurtă descriere a uneltei)

Stabilirea și atingerea obiectivelor este o parte importantă a dezvoltării încrederii în sine. Stabilirea obiectivelor este procesul pe care îl utilizați pentru a vă stabili țintele, și pentru a măsura cât se bine le atingeți. „GROW” este o metodă de coaching binecunoscută care este aplicată în multe domenii personale și profesionale. Pentru a o exersa, ceea ce trebuie să faceți este să aveți suficient timp pentru a analiza fiecare aspect al GROW înainte de a trece la pasul următor. În plus, atunci când o puneți în practică, veți avea nevoie de implicarea voastră deplină, de persistență și de dedicare pentru a obține rezultatele dorite

2) OBIECTIVELE UNELTEI

(Încercați să găsiți 3 obiective principale ale uneltei)

1. Primul obiectiv este cunoașterea de sine. Acesta vă va permite să știți care este realitatea în care vă aflați în ceea ce privește obiectivul pe care vi l-ați stabilit. Care vă sunt punctele slabe și cele forte.
2. Identificarea posibilităților și a alternativelor noastre și apoi ajustarea opțiunilor în funcție de posibilitățile noastre, încadrate în realitatea în care trăim și care prezintă mai puține obstacole.
3. Elaborarea unui plan de acțiune. Voință și angajament.

3) CONECTAREA UNELTEI CU INAMICUL

(Explicați legătura/conexiunea dintre această unealtă și abilitatea la care se referă)

Stabilirea și atingerea obiectivelor este o parte importantă a dezvoltării încrederii în sine. Stabilirea obiectivelor este procesul prin care ne stabilim obiectivele și măsurăm succesul acestora. „GROW” este o unealtă utilizată pentru atingerea obiectivelor noastre, profesionale sau personale, și ne va ajuta să le atingem și astfel să ne dezvoltăm încrederea în sine.

Această metodă vă va permite să vă creați o hartă care indică:

Unde mergeți(Obiectivul)

De unde veniți (Realitatea)

Apoi marcați diferitele rute și alternative (Opțiunile).

În cele din urmă, ajută la alegerea opțiunii celei mai potrivite pentru dvs., luând în considerare obstacolele de pe parcurs.

Apoi mapează procesul și se asigură că motivația dvs. pentru această călătorie este maximizată.



ÎNCREDEREA ÎN SINE – METODA GROW

4) RESURSE ȘI MATERIALE

(Explicați materialele și resursele care sunt necesare pentru dezvoltarea uneltei)

Pentru a o exersa, ceea ce trebuie să faceți este să aveți suficient timp pentru a analiza fiecare aspect al GROW înainte de a trece la pasul următor.

OBIECTIVUL	REALITATEA
Care este obiectivul dvs.? Este un obiectiv realist? Este un obiectiv realizabil? Este un obiectiv măsurabil? Îl putem atinge în timpul pe care îl avem la dispoziție?	Care este situația dvs. specifică? Care este motivul acestei situații? Ce ați făcut până acum și cu ce rezultate pentru a vă schimba poziția? Ce v-a împiedicat să faceți mai mult? Care sunt caracteristicile, motivațiile și interesele dvs. personale? Care sunt obstacolele cheie în calea unei creșteri mai mari a dvs.? Ce obstacole interne vă rețin? Ce resurse sau surse de ajutor puteți utiliza pentru a depăși aceste obstacole? De ce alte resurse aveți nevoie și cum le puteți obține în mod realist?
OPORTUNITĂȚILE	VOINȚA
Ce opțiuni aveți? Întocmiți o listă a diferitelor posibilități, importante sau mai puțin importante, soluții complete sau parțiale. Ce altceva ați putea face?	Ce voi face în continuare? Cum voi face lucrul respectiv, Când, Unde, cu cine voi face lucrul respectiv, căutând sprijin, Care sunt obstacolele pe care trebuie să le depășesc? și Care sunt șansele de succes?

5) IMPLEMENTAREA UNELTEI

(Prezentați o descriere și menționați cum se implementează această unealtă.) Prezentați o succesiune de pași și o durată aproximativă a acțiunilor care urmează să fie întreprinse: Spre exemplu:

- Pasul 1: Obiectivul

Primul pas din modelul GROW constă în definirea obiectivului. Acesta include obiectivul pe termen lung (tema centrală a traiectoriei) și obiectivul pe termen scurt (scopul fiecărei etape). Obiectivele ar trebui să fie SMART, adică: specifice, măsurabile, acceptabile, realiste și oportune. Este vorba despre definirea unor obiective realizabile care vă provoacă în funcție de capacitățile voastre și care sunt măsurabile. Uneori problema constă în faptul că vă stabiliți obiective care sunt complet nerealizabile, foarte generale, sau că vă imaginați ca fiind „altcineva”, iar sinele vostru ideal este de neatins... deoarece nu este cea mai bună versiune a voastră, este altcineva. 10-20 minute.

Ne putem pune următoarele întrebări:



ÎNCREDEREA ÎN SINE – METODA GROW

- Ce vreau să obțin pe termen scurt, mediu și lung?
- Când vreau să obțin lucrul respectiv?
- Cât de provocator este acesta pentru mine?
- Este un obiectiv măsurabil?
- Este un obiectiv realizabil?
- Cum voi obține lucrul respectiv?
- Ce pași intermediari ar trebui să proiectez pentru a mă apropia de obiectivul meu?

- Pasul 2: Realitatea

Următorul lucru la care să reflectați este, la modul cel mai obiectiv și mai nepărtinitor, realitatea situației în care vă aflați acum pentru a fi conștienți de cât de aproape sau de departe sunteți de atingerea obiectivului vostru. Înseamnă să deveniți conștienți de situația reală în care sunteți. Aici este important să vă auto-evaluați și să identificați obstacolele. 15-20 minute

Vă puteți pune următoarele întrebări:

- Ce v-a adus în acest punct?
- Care este situația dvs. specifică?
- Care este motivul acestei situații?
- Ce ați făcut până acum și cu ce rezultate pentru a vă schimba poziția?
- Ce v-a împiedicat să faceți mai mult?
- Care sunt caracteristicile, motivațiile și interesele dvs. personale?
- Care sunt obstacolele cheie în calea unei creșteri mai mari a dvs.?
- Ce obstacole interne vă rețin?
- Ce resurse sau surse de ajutor puteți utiliza pentru a depăși aceste obstacole?
- De ce alte resurse aveți nevoie și cum le puteți obține în mod realist?

- Pasul 3: Opțiunile

Cel de-al treilea pas al modelului GROW constă în generarea de idei care să contribuie la îndeplinirea obiectivului. Încercați să inițiați un proces de brainstorming creativ. Generați soluții, apoi structurați-le pentru a evalua fiecare opțiune. Scopul procesului este acela de a elabora o listă de opțiuni posibile care pot fi utilizate pentru atingerea obiectivelor stabilite în proces. Ideea este aceea de a întocmi o listă cuprinzătoare de opțiuni și de posibilități. 10-20 minute

Puteți utiliza următoarele întrebări pentru a vă lărgi perspectiva și a vă spori creativitatea în vederea găsirii unor soluții posibile:

- La ce moduri diferite vă puteți gândi pentru a aborda atingerea obiectivelor voastre?



ÎNCREDEREA ÎN SINE – METODA GROW

- Ce opțiuni aveți?
- Întocmiți o listă a diferitelor posibilități, importante sau mai puțin importante, soluții complete sau parțiale.
- Ce altceva ați putea face?
- Ce ați face dacă ați avea mai mult timp?
- Care sunt avantajele și dezavantajele acestor opțiuni?
- Care dintre opțiuni ar oferi cel mai bun rezultat?
- Care opțiune vă atrage cel mai mult sau care opțiune simțiți că este mai bună?
- Care opțiune v-ar oferi cea mai mare satisfacție?
- Ar avea sens să combinați opțiunile?
- Știți de ce aveți cea mai mare nevoie?
- Ce faceți pentru a obține acest lucru?
- Ați făcut planuri de acțiune concrete?
- De ce v-ar aduce mai aproape atingerea obiectivului vostru?

- Pasul 4: Voința

Cel de-al patrulea și ultimul pas al modelului de training GROW este alegerea unei opțiuni. Aceasta devine un plan de acțiune concret. Definiți și urmați planul de acțiune orientat spre obiectiv, stimulând motivația de sine și stabilind angajamentul în vederea realizării obiectivului propus

Ce voi face în continuare?

Cum voi face lucrul respectiv,

Când, Unde, cu cine voi face lucrul respectiv, căutând sprijin,

Care sunt obstacolele pe care trebuie să le depășesc?

și Care sunt șansele de succes?

6) CE SĂ ÎNVĂȚĂM



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

ÎNCREDEREA ÎN SINE – METODA GROW

(Explicați ce poate fi învățat cu ajutorul acestei metode, puteți folosi exemple)

Îndeplinirea obiectivelor este o parte importantă a dezvoltării încrederii în sine, așadar prin intermediul acestei metode veți învăța o tehnică de stabilire a obiectivelor astfel încât să vă fie mai ușor să le atingeți.

Încrederea se construiește înfruntând problemele și învățând cum să le rezolvăm, expunându-ne pe noi înșine și dezvoltându-ne abilitățile necesare în anumite contexte, înțelegând procesele, cum funcționează lucrurile. Și exact acest lucru urmează să îl învățați cu metoda Grow, cum să înfrunțați problemele, provocările, obiectivele... într-un fel care să vă dea încredere. Veți învăța să „credeți în voi înșivă”, dar cu teme: adică, cunoscându-vă pe voi înșivă, fiind conștienți de abilitățile voastre, de punctele voastre forte, de limitările voastre, de zonele voastre care necesită îmbunătățiri și de competențele voastre. Încrederea în sine nu înseamnă că „eu pot face orice”, nici nu înseamnă să vă autoamăgiți.

Faptul de a vă dezvolta potențialul, de a fi „bine instruiți”, de a lucra la competențele, abilitățile și bunele voastre obiceiuri nu vă scutește de adversități care scapă controlului vostru; însă vă face să fiți mai bine pregătiți pentru când apar aceste adversități.



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



Entrepreneurship for everyone
New ways of coaching