

# GR(R)OW-model

## - handleiding coachingsgesprek

Het GR(R)OW coaching model is een bekend model om structuur aan te brengen in een coachingsgesprek. De kracht van het GR(R)OW model is dat de gecoachte zelf aan de slag gaat met het verhelderen van het probleem en het genereren van ideeën. Het GR(R)OW-model gaat ervan uit dat de coach geen expert is, maar een objectieve facilitator, die de leerling helpt bij het zoeken en selecteren van opties, zonder daarin richting of advies te geven.

In het model worden volgende stappen onderscheiden:

1. GOAL
2. REALITY  
2b (RESOURCES)
3. OPTIONS
4. WILL / WAY FORWARD

**STAP 1: GOAL** je begint met het bepalen van het doel: wat wil de leerling bereiken?

Mogelijke vragen tijdens deze fase:

- Wat wil je precies bereiken (met deze coachsessie)?
- Waarin wil/moet je op dit moment in je leven werken?
- Wat zou je willen aanpakken?
- Wat zou het ideale resultaat zijn?
- Wat wil je veranderen? Hoe ziet dat er dan uit?
- Hoe zal je merken dat je je doel bereikt hebt? Wat zal er anders zijn?
- Wat als het zou opgelost zijn? Hoe ziet dat er dan uit?
- Hoe zouden anderen merken dat je je doel bereikt hebt?
- Wat maakt dat je dat wil veranderen?
- Wat wil je echt?
- Wat zou je dat opleveren?
- ...

**STAP 2: REALITY** In deze fase verken je de huidige situatie. Je gaat kijken welke obstakels er aanwezig zijn om het doel te bereiken.

Mogelijke vragen tijdens deze fase:

- Op een schaal van 1 tot 10 waar sta je nu ten opzichte van je doel?
- Wat maakt dat je jezelf deze score geeft?
- Wat gebeurt er nu (waar, met wie, wanneer en hoe vaak?)
- Welke stappen heb je al ondernomen?
- Wat heb je al geprobeerd? Beschrijf wat en hoe je dan deed. Wat was het resultaat daarvan?
- Wat staat je in de weg?
- Wat is het probleem?
- ...

**STAP 2B RESOURCES (Hulpbronnen)** Je gaat op zoek naar sterktes, hulpbronnen in de leerling die kunnen helpen om het probleem op te lossen

Mogelijke vragen:

- wat ging er tot nu toe goed?
- Wat kan je al?
- Wanneer ging het beter?
- Wat lukt er wel al?
- Stond je ooit hoger op die schaal? Zoja: wat was er dan anders? Wat deed je anders?
- Welk aspect van de situatie heb je onder controle?
- Waar/Wanneer lukt het wel (zoek naar uitzonderingen)
- Wie/wat kan jou helpen?
- Wat heb je tot nu toe al geleerd uit vorige ervaringen?
- ...

**STAP 3: OPTIONS (opties verkennen)** De coach helpt de leerling bij het ontdekken en zoeken naar opties. De kunst is een creatief denkproces op gang te brengen en vrijuit te brainstormen. De coach bevordert het creatieve denkproces bij de leerling, structureert de output (bijvoorbeeld door dingen op te schrijven) en draagt eventueel zelf ook ideeën aan

Mogelijke vragen:

- en wat nu?
- Wat kan je nog doen?
- Wat zijn mogelijke opties?
- Wat zou een eerste stap kunnen zijn?
- Op welke manieren kan je een beter resultaat bereiken?
- Wie/wat kan er nog helpen?
- Welk advies zou je aan jezelf geven?
- ...

**STAP 4: WILL** (Actieplan, motivatie, conclusie formuleren): wat zal de leerling nu effectief doen. Sluit af met een concreet actieplan. Werk met kleine stappen

Mogelijke vragen:

- Welke optie zie je het meeste zitten?
- Hoe ga je het nu doen?
- Welke kleine stap ga je nu onmiddellijk zetten?
- Hoe zal je weten dat je het gedaan hebt?
- Hoe gemotiveerd ben je om deze optie uit te voeren?
- Wat heb je nodig om nog gemotiveerder te zijn?
- Op een schaal van 1 tot 10: hoe hard zie je het zitten?
- Wat heb je nodig om er een 10 van te maken?
- Wat ontbreekt er nog?
- Hoe zal dit je dichterbij je doel brengen?
- ...

## 'Hulpmiddel: notitieformulier'

<p><b>Goal</b></p> <p>Verkenning van het doel Wat wil men bereiken/ concretisering van het doel</p>	
<p><b>Reality</b></p> <p>Verkennen huidige situatie. Je gaat kijken welke obstakels er aanwezig zijn om het doel te bereiken Waar staat men nu? Aan wat merk je dat? Wat gaat er goed/niet goed</p>	
<p><b>Resources</b></p> <p>Je gaat op zoek naar sterktes, hulpbronnen in de persoon die kunnen helpen om het probleem op te lossen Wanneer ging het beter / wanneer heb je er geen of minder last van</p>	
<p><b>Options</b></p> <p>Welke mogelijke opties zijn er om een stap vooruit te zetten?</p>	
<p><b>Will</b></p> <p>Concreet actieplan Wat gaat de leerling doen tegen wanneer?</p>	