

## Вопросы для модели GROW

### G - goal, цель

1. Что вы хотите достичь?
2. Почему для вас это важно?
3. Каких результатов вы ожидаете?
4. Если бы вы знали, что можете достичь всего, чего пожелаете, как тогда звучала бы ваша цель?
5. Какие промежуточные задачи должны быть выполнены/достигнуты?
6. За какие сроки вы хотите достичь цель?
7. Как вы узнаете, что достигли результата?
8. Какой результат будет для вас наилучшим?
9. Соответствует ли цель вашим общим планам по развитию?

### R - reality, реальность

1. Что сейчас происходит относительно заявленной задачи?
2. Как, когда и как часто это происходит? А также какой эффект это оказывает на решение вашей задачи?
3. Какие еще есть факторы, влияющие на решение задачи?
4. Как вы контролируете решение задачи?
5. Что вы уже успели сделать для решения задачи? Какой результат получили?
6. Какие препятствия вы встретили?
7. Кто, кроме вас, может еще влиять на достижение данной цели? Как он/она может контролировать результат? Что вы от него/нее ожидаете?
8. Какие есть внутренние ресурсы этой задачи?
9. Какие есть внешние ресурсы этой задачи?

### O - options, варианты

1. Какие решения/возможности есть для достижения цели? Какие еще?
2. Кто вас может поддержать на пути к достижению цели?
3. Составьте список возможностей, которые позволят вам достичь цели?
4. Как бы вы двигались к цели, если бы у вас были административные ресурсы, деньги, время и т.д.?
5. Какие минусы и плюсы есть у каждого варианта?
6. Какие факторы или критерии можно использовать для того, чтобы оценить ка-

жду альтернативу?

7. Какие барьеры есть на пути к желаемому?
8. Что произойдет, если ограничение будет устранено? Как это поменяет положение вещей?
9. Что надо перестать делать, чтобы достичь цели?

### **W - way forward, план действий**

1. Каков будет ваш первый шаг?
2. Как есть индикаторы для измерения успешности достижения цели?
3. Когда конкретно вы сделаете эти шаги?
4. Кто может вам помешать? Как вы можете это предусмотреть?
5. Кто вас может поддержать на пути к достижению цели?
6. С кем вы поделитесь планом действий?
7. Каков ваш настрой? Что и кто на него влияет? Как его можно увеличить? За счет чего?
8. Зачем делаешь? Ради чего делаешь?
9. Как вы сможете поддерживать на хорошем уровне свою мотивацию?