



## GROW Model

*Uit de TAO van coaching door Max Landsberg*

Het **GROW** model is uitstekend geschikt om je eigen doelstellingen op een rijtje te krijgen. De voordelen zijn vooral:

- Structuur brengen in je gedachten en stoppen met malen
- Het geeft richting, energie en ruimte in je hoofd
- Geeft handvatten voor zelfreflectie
- Je kunt de stappen ook grotendeels zelf doorlopen

*Nog enkele tips:*

- . Ga ontspannen te werk, zet een muziekje op, kopje thee en kies je eigen plek*
- . Bij voorkeur niet typen maar schrijven, dat geeft verbinding tussen je linker en rechter hersenhelft*
- . Luister naar je gevoel, pak een tijdschrift en knip foto's uit die je aanspreken*
- . Zet je creativiteit in, gebruik post it memo's, maak een tekening of mindmap*
- . Het gaat niet om perfectie, maar om beweging en ruimte creëren*

## GOAL (Doel)

Wat wil je bereiken? Welk resultaat zou je graag zien?

.....  
.....

Hoe zou de situatie voor jou moeten zijn om 'tevreden te zijn'? Welk gevoel heb je dan?

.....  
.....

Hoe kun je nagaan of meten dat je jouw doel hebt bereikt? Waaruit blijkt dat?

.....  
.....

## REALITY (Stand van zaken en wees eerlijk naar jezelf)

Waar sta je nu? Wat maakt dat het problematisch is voor je?

.....  
.....

Wat heb je tot nu toe ondernomen? Waar liep je vast?

.....  
.....

Is het altijd al een probleem of zijn er situaties waarin het goed of beter ging?

.....  
.....

Wat zijn de gevolgen als het je niet lukt? Is het echt zo ernstig?

.....  
.....

Zijn er anderen bij betrokken? Kunnen zij bijdragen aan de oplossing?

.....  
.....

## OPTIONS (Diverse mogelijkheden en wees creatief)

Kun je alternatieve oplossingen bedenken? Hoe zou iemand anders dit aanpakken?

.....  
.....

Wat zou je doen indien niets je tegenhield?

.....  
.....

Welke optie zou je de meeste voldoening geven?

.....  
.....

## WILL (Acties)

Wat is de eerste concrete stap die je NU kan zetten?

.....  
.....

Hoe gemotiveerd ben je om deze eerste optie uit te voeren?

.....  
.....

Wat heb je nodig om ook de vervolgstappen in de praktijk te brengen?

.....  
.....

Kun je de vervolgstappen al benoemen in concrete acties?

.....  
.....

Weet je welke stijl van aanpak het best bij jouw talenten past?

.....  
.....

Hoe kunnen we als coach je verder ondersteunen bij dit initiatief?

.....  
.....



Neem voor verdere vragen gerust contact met ons op:

West Ringdijk 104  
2841 LT Moordrecht

**T** 0182-375250

**M** 06 222 98 654

**E** [info@professioneelzijn.nl](mailto:info@professioneelzijn.nl)

**W** [www.professioneelzijn.nl](http://www.professioneelzijn.nl)