



ARKUSZ MODELU GROW

Nie trzeba odpowiadać na wszystkie pytania, ale należy przeczytać i zastanowić się nad nimi wszystkimi. Następnie należy wybrać najbardziej odpowiednie dla siebie odpowiedzi. Zapisz odpowiedzi na poniższe pytania.

1. Ustanowienie CELU	
1. Jaki jest twój cel?	
2. Dlaczego to jest twój cel?	
3. Jakie są korzyści z osiągnięcia tego celu?	



Defoin

Die

I&F
INSTRUCTION & FORMATION





4. Kiedy chcesz to osiągnąć?	
5. Skąd będziesz wiedzieć, że osiągnąłeś swój cel?	
6. Kto jeszcze skorzysta na tym, że osiągniesz swój cel i w jaki sposób?	
7. Jak będzie wyglądało osiągnięcie twojego celu?	
8. Jaką masz kontrolę nad swoim celem?	
9. Co się stanie, jeśli nie osiągniesz swojego celu?	



Defoin





10. Czy Twój cel pasuje do Twoich ogólnych celów zawodowych?	
2. Zbadaj rzeczywistość	
11. Jakie działania podjąłeś do tej pory, aby osiągnąć swój cel?	
12. Jakie były konkretne rezultaty tych kroków?	
13. Dlaczego wybrałeś te konkretne kroki?	
14. Jaka jest twoja obecna sytuacja odnośnie twojego celu?	





15. Jakie są obecne przeszkody?	
16. Co w tej chwili działa dobrze?	
17. Kto jeszcze jest zaangażowany w osiągnięcie twojego celu?	
18. Czy Twój cel jest sprzeczny z jakimikolwiek innymi celami lub zadaniami?	
19. Czego ci obecnie brakuje, abyś mógł iść naprzód?	
20. Jak się dzisiaj sprawy mają?	





3. Zbadaj OPCJE i ZAŁOŻENIA

21. Jaka opcję masz, aby osiągnąć swój cel?	
22. Co jeszcze możesz zrobić?	
23. Jakie są główne zalety każdej z opcji?	
24. Jakie są główne wady każdej z opcji?	
25. Jaki byłby pierwszy krok dla każdej z opcji?	



Defoin





26. Jakie ograniczenia widzisz dla każdej opcji?	
27. Co by się stało, gdyby te ograniczenia zostały usunięte?	
28. Jakie są inne alternatywne działania?	
29. Jakie jest ryzyko dla każdej z opcji?	
30. Jak się czujesz z każdą opcją?	





4. Ustanowienie WOLI / SWOJEJ DROGI NAPRZÓD

31. Którą opcję wybierzesz do działania?

32. Jaki jest twój pierwszy krok?

33. Kiedy zamierzasz zacząć?

34. Co się stanie, jeśli tego nie zrobisz?

35. Jakiego rodzaju środki są ci potrzebne?



Defoin

Die

I&F
INSTRUCTION & FORMATION





36. Skąd możesz wziąć te środki?	
37. Kto ci pomoże?	
38. Skąd będziesz wiedział, że osiągnąłeś swój cel?	
39. Kiedy osiągniesz swój cel?	
40. Co sprawi, że będziesz miał motywację na swojej drodze do celu?	



Defoin

Die

I&F
INSTRUCTION & FORMATION

