

Тема практического занятия № 7
Эффекты межличностного восприятия.

Задание.

Пройдите по ссылке: <https://www.youtube.com/watch?v=U6JETHBJHP0>

После просмотра проработайте вопросы через Модель GROW и заполните таблицу 1.

Вопросы:

1. Какова твоя цель?
2. Что реально из просмотренного видео?
3. Какие варианты можешь предложить?
4. Как ты поступишь “здесь и сейчас”?

Что такое модель **GROW**

GROW – это аббревиатура от названий четырех этапов – **Goal** (Цель), **Reality** (Реальность), **Options** (Варианты) и **Will** (Намерение). Пройдя через все четыре этапа, вы повысите осознанность и понимание:

- Того, к чему стремитесь,
- Текущей ситуации и своих убеждений,
- Своих возможностей и ресурсов,
- Действий, которые хотите предпринять для достижения личных и профессиональных целей.

МОДЕЛЬ GROW

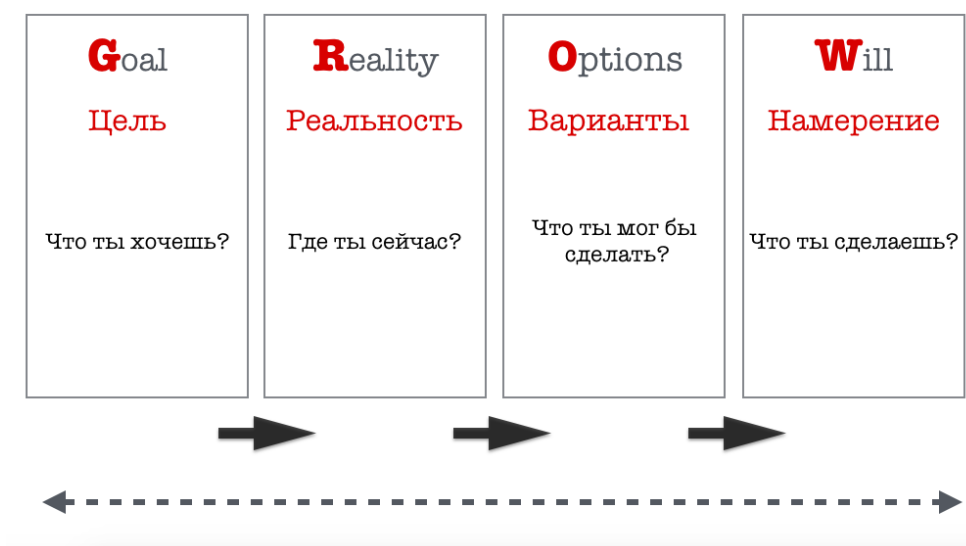


Таблица 1.

Цель	Реальность	Варианты	Намерение

--	--	--	--