**GROW经典管理对话流程提问参考**

|  |  |
| --- | --- |
| 阶段 | 提问 |
| Goal  聚焦  目标 | 理想目标  ●今天想聊点儿什么呢？  ●今天谈话结束时，你期待有什么样的成果？  ●现在我们有15分钟时间，你认为需要完成的最重要的事情是什么？ |
| 绩效目标  ●Specific（具体的）：你的目标具体是什么？  ●Measurable（可衡量的）：如何知道/衡量达成了目标？如果用1-10分来衡量……,10分是你最满意的状态，你想要几分？如果目标实现了，你会看到什么，听到什么，感觉到什么？  ●Achievable（可达成的）：在实现目标的过程中，你可控/可以影响的是什么？通过你的努力可达成/可实现的是什么？  ●Rewarding（有价值的）：实现这个目标的价值/意义是什么？你认为对你更重要的是什么呢？你真正想要的是什么呢？还有呢？  ●Time Bound（有时限的）：在什么时间内完成？ |
| 目标确认  ●你的目标是……(SMART目标)，是吗？ |
| Reality  了解  现状 | ●目前的情况是怎样的？  ●到目前为止，你做了哪些尝试？效果怎么样？  ●你有哪些资源？你有哪些优势？可以把握的机会是什么？  ●影响目标实现的因素有哪些？哪些是你可控的 |
| Options  探索行动方案 | ●为了实现目标，你会做些什么呢？还有呢？  ●具体你会怎么做呢？衡量的标准是什么呢？  ●前面提到了……,你会如何做呢？  ●假如你是……,会怎么看呢？  ●如果你做到了刚刚谈到的几点，你能实现目标吗？那还有呢？  ●T+C：培训&教练  ●今天交流结束后，你的第一步行动是什么？时间？地点？ |
| Will  强化  意愿 | ●总结成果：通过刚刚的对话，你有什么样的收获？  ●庆祝成功：目标达成后，你会如何奖励自己呢？如何庆祝一下呢？  ●积极肯定：对被指导者进行积极性反馈并提供支持和约定跟进时间 |

