

LE GROW

LA STRUCTURE GROW

La structure GROW proposé par Graham Alexander pour la démarche de coaching est une démarche de résolution de problème développée dans les années '80 en UK.

Depuis le GROW est devenu un modèle de coaching éprouvé pour structurer des sessions de coaching. La puissance du modèle de coaching GROW est qu'il conduit à un résultat final clairement défini au travers de quatre phases.

Les étapes du modèle de coaching GROW:

Le modèle de coaching GROW comprend quatre étapes. Le mot "GROW" est en réalité un acronyme pour Goal - Reality - Options - Will (volonté).

Pour le dire métaphoriquement, le modèle de coaching GROW s'apparente à ce dont vous avez besoin pour un voyage.

Vous commencez avec la carte: où allez-vous (objectif) et d'où venez-vous (réalité)?

Il trace ensuite les différents itinéraires et modes de transport disponibles (Options). Enfin, il vous aide à choisir l'option qui vous convient le mieux tout en considérant les obstacles sur le chemin.

LE GOAL:

La première étape du GROW consiste à définir l'objectif à atteindre pendant la séance de coaching. L'objectif est précis, formulé si possible positivement, il est en lien avec les objectifs globaux de coaching définis en cours de la séance préliminaire.

LA RÉALITÉ:

La deuxième étape du GROW questionne la réalité du client.

Le rôle du coach est de stimuler la réflexion du client, afin de lui permettre d'identifier les obstacles ainsi que les ressources en lien avec sa demande.

Cette phase du GROW révèle régulièrement des émotions et des convictions qui peuvent être travaillées pendant ou entre(*) les séances de coaching.

() tasking-> abordé dans une autre capsule*

LES OPTIONS :

La troisième étape du modèle de coaching GROW est de générer des idées qui peuvent contribuer à la résolution du frein. Lors de ce processus créatif de remue-méninges, il est important de ne pas se mettre de barrière. L'objectif est de générer des solutions, de les structurer et ensuite de les évaluer.

LE PLAN D'ACTION, WILL :

La quatrième et dernière étape du modèle de coaching GROW est le choix d'une option. Celle-ci est alors convertie en un plan d'actions concret.

Pour voir la fiche et les documents attachés, rendez-vous sur
<https://coachingways.360learning.com/course/play/6745eebedc0042cb0d98c904>