

Listado de preguntas que puedes usar en el modelo GROW

Objetivo: Proporcionarte ejemplos de preguntas que pueden facilitarte la puesta en práctica del modelo GROW en tus primeras reuniones de peer coaching. Esta lista no pretende ser exhaustiva ni restrictiva. Siéntete libre de explorar nuevas preguntas.

Listado:

GOAL /META:

- ¿Cuál es el asunto que quieres tratar?
- ¿Qué resultado quieres obtener al final de esta reunión?
- ¿Qué esperas conseguir de esta reunión?
- A largo plazo y sobre este tema, ¿cuál es la meta que persigues?
- ¿Qué etapas intermedias puedes identificar? ¿Cuándo piensas alcanzarlas?

REALITY /REALIDAD:

- ¿Cuál es la situación actual? Descríbela en detalle.
- ¿Cuál es tu mayor preocupación al respecto?
- ¿A quién afecta este problema, además de a ti?
- ¿Quién más está enterado de tus intenciones?
- ¿Cuál es tu control sobre los resultados?
- ¿Quién más tiene influencia en este tema y en qué medida?
- ¿Qué has hecho hasta ahora y con qué resultado?
- ¿Qué te impide hacer algo más?
- ¿Qué obstáculos hay que superar para avanzar?
- ¿Qué resistencias internas te impiden avanzar?
- ¿Con qué recursos cuentas? ¿Habilidades, entusiasmo, dinero, apoyo, etc?
- ¿Qué otros recursos necesitarías? ¿Cómo obtenerlos?
- ¿Cuál es realmente el problema principal de esta cuestión?
-

OPTIONS / OPCIONES:

- Haz una lista de las posibles opciones de solución al problema.
- ¿Qué más podrías hacer?
- ¿Qué harías si tuvieses más tiempo, más dinero o fueses el jefe (más poder)?
- ¿Qué harías si pudieses empezar de nuevo desde el principio?
- ¿Te gustaría otra sugerencia?
- ¿Cuáles son los costes y beneficios de cada opción?
- ¿Cuál podría ser el mejor resultado?
- ¿Cuál de estas soluciones prefieres o sería la mejor para ti?
- ¿Cuál te daría la mayor satisfacción?

WRAP- UP/ CONCLUSIÓN:

- ¿Qué opción u opciones eliges?
- ¿En qué medida esto responde a tus objetivos?
- ¿Cómo sabrás que has tenido éxito?
- ¿Cómo lo vas a medir?
- ¿Cómo vas a empezar y terminar cada etapa de las acciones que has decidido?
- ¿Hay alguna resistencia personal que te impida realizar lo que has decidido?
- ¿Qué harías para eliminar las barreras internas o externas?
- ¿Quién debe conocer tus planes?
- ¿Qué apoyo necesitas y de quién?
- ¿Qué podría hacer yo para ayudarte?
- De cero a 100, establece tu grado de compromiso con las acciones que has decidido.
- ¿Qué te impide calificar con 100?
- ¿Qué puedes hacer para aumentar tu compromiso?
- ¿Quieres que tratemos este tema un poco más o ya está todo dicho?