

# GROW

HELPT JOU OM DE VOLGENDE STAP TE NEMEN  
zodat jij kunt doen wat je wilt doen



Persoonlijke, zakelijke of financiële GROEI, groeien in je relatie of in de omgang met je collega's of met je kinderen.

Jij BEPAALT waarin je wilt groeien en dit DOEL kun je behalen.

Het model om:

- jouw eigen doel te behalen
- de beste stappen te bepalen
- de juiste vragen te stellen

# Wat is het GROW-model?

Het GROW-model leidt je in vier overzichtelijke stappen naar een duidelijk eindresultaat.

Door jezelf vragen te stellen, de realiteit, je obstakels en opties te onderzoeken, kan je tot een actieplan komen om mee aan de slag te gaan.

Hierdoor kan je tegemoetkomen aan je verlangens of kan je je problemen oplossen.

G.R.O.W. staat voor;

- **Goal** - Doel
- **Reality** - Huidige Realiteit
- **Options (Obstacles)** - Opties (obstakels)
- **Will (Wrapp Up)** - Actieplan

Dit model is in 1980 ontwikkeld door coach Sir John Whitmore en verder uitgewerkt door Alan Fine en Graham Alexander. Een goede manier om na te denken over dit model is het te **vergelijken** met het instuderen van een muziekstuk.

Je beslist eerst welk stuk, welke tijdsperiode, welk karakter en welk moeilijkheidsniveau je wilt studeren en bedenkt dan waar je nu staat en wat het instuderen van het muziekstuk jou kan gaan opleveren.

Zo bepaal je voor welk doel je wilt gaan, voor een groot doel wat veel effect heeft op je leven of voor een klein doel wat snel realiseerbaar is en wat uiteindelijk zal leiden tot een groot doel. Voor een grotere productiviteit of om meer rust te vinden, voor het beter omgaan met je kinderen of beter omgaan met je collega 's.

- Besluit wat je wilt bereiken of ervaren
- Bekijk de verschillende mogelijkheden
- Onderzoek mogelijke obstakels

Je bekijkt waar je nu staat en wat de verschillende mogelijkheden zijn. Wat is de realiteit, wat zijn de feiten en wat zijn jouw (beperkende) overtuigingen?

Voor je begint bedenk je hoeveel plezier je zult beleven aan dit stuk, waar je rustig aan kan doen omdat je die techniek beheerst en wie je wilt laten meegenieten van jouw groeiproces.

Dan onderzoek je welke obstakels je tegen kan komen zoals lastige passages, de tijd die je ervoor nodig denkt te hebben, misschien hulpmiddelen die je nodig hebt zoals een potlood, een metronoom en een opnamemogelijkheid, en met wie of wat je rekening moet houden.

Wie of wat heb jij nodig om tot jouw doel te komen en hoe weet je of je je doel hebt gehaald?

- Besluit waar je heen wilt
- Bekijk van de verschillende mogelijkheden
- Onderzoek mogelijke obstakels

De voorpret van jouw avontuur kan beginnen door de partituur door te nemen en te luisteren naar verschillende opnames.

Je bedenkt wat het je kost wanneer je het stuk niet zou instuderen, wanneer je niet tot groei en veerkracht komt door het overwinnen van obstakels.

Dan kun jij je helemaal voorstellen hoe het eindresultaat eruit komt te zien.

Dan ben je er klaar voor, ben je gemotiveerd om ertegenaan te gaan en het muziekstuk onder de knie te krijgen. Voorbereid op alle calamiteiten en klaar om er een groot succes van te maken.

## Bepaal jouw bestemming!

Waarmee wil jij aan de slag?

Ga je aan de slag met een klein onderwerp om snel succes te boeken

Of ga je aan de slag met een onderwerp dat veel impact op je leven heeft?

Wanneer jij je doel bepaald hebt, onderzocht hebt wat jou tegen kan houden, waar je last van kunt hebben of wat een probleem zou kunnen zijn. Wanneer jij inziet wat het gevolg is wanneer je niet in actie komt, als je niet gaat voor dat doel, dan ben je klaar voor de volgende stap.

Dan ben je gemotiveerd om ervoor te gaan. Dan ben je er klaar voor, vastbesloten om de volgende stappen te nemen, voorbereid op allerlei tegenslagen en klaar om je doel nu echt te bereiken.

## Bepaal jouw bestemming!

Waarmee wil jij aan de slag?

Ga je aan de slag met een klein onderwerp om snel succes te boeken

Of ga je aan de slag met een onderwerp dat veel impact op je leven heeft?

# Alles in één overzicht

## GOAL

- Thema bepalen
- Korte termijn doel  
Lange termijn doel
- Visualiseren
- Bepalen wanneer  
doel bereikt is!



Musica  
EduArta

## REALITY

- Onderzoek huidige  
...situatie
- Bepalen waar je nu  
...staat
- Feiten bepalen
- Overtuigingen
- Mogelijke bronnen



Musica  
EduArta

## OPTIONS/ OBSTACLES

- Brainstorm  
mogelijkheden
- Bewustzijn  
mogelijke obstakels
- Voor/nadelen
- Keuze maken
- Gevolg wanneer  
geen actie



Musica  
EduArta

## WRAPP UP / WILL

- Actieplan
- Bepalen wie of wat je  
erbij nodig hebt
- Subdoelen
- Motivatie



Musica  
EduArta

Het GROW-Model moedigt je aan ...  
om effectieve veranderingen aan te brengen in je  
dagelijkse leven. Het brengt je dichterbij je doelen en je  
eindbestemming door meer helderheid, zekerheid, kennis  
en zelfvertrouwen in je eigen mogelijkheden.

Het GROW-Model helpt je:  
om over obstakels heen te komen en om over angst,  
onzekerheid, uitstelgedrag en twijfel heen te komen.  
Door een actieplan te maken overwin jij obstakels en  
potentiële tegenslagen die je gedurende je avontuur tegen  
zult komen.

GROW-Model;

- Moedigt je aan
- Helpt je over obstakels heen te komen
- Zorgt dat helderheid ontstaat

En natuurlijk zorgt het dat JIJ je doelen kan behalen.



Het GROW-Model werkt wanneer ...

- je nog geen helderheid hebt en je het grotere geheel wilt zien. Het werkt wanneer je duidelijk wilt hebben wat de consequenties zijn van je nieuwe doelen of wanneer je die doelen niet stelt en niet verder groeit.
- je nu eindelijk eens stappen wilt zetten om het eindresultaat echt te halen. Stappen zetten aan de hand van een plan waarbij de richting wordt bepaald door het einddoel, maar waarbij ook subdoelen zichtbaar zijn.

Wanneer je jouw plannen geduld, aandacht en ruimte geeft om te groeien en met plezier aan de slag gaat, zullen ze uitgroeien tot geweldige resultaten.

**Veel succes  
met jouw groeiproces!**

Ben jij benieuwd wat deze methode GROW  
jou kan opleveren?

Wil jij weten hoe die stappen er voor jou  
kunnen uitzien en welke vragen je hierbij  
kunt stellen?



Ja?

SCHRIJF je dan in en download  
het stappenplan.

**Veel succes!**