

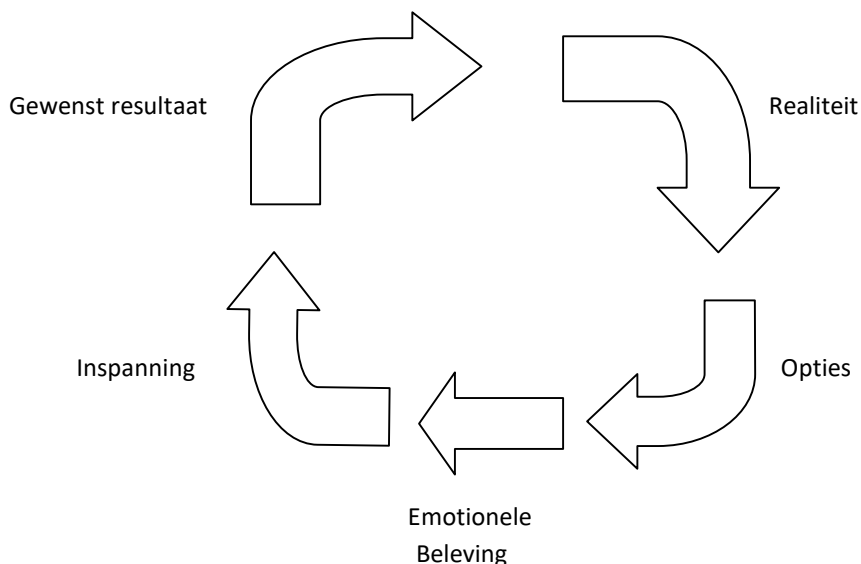
HET GROEI-MODEL: EEN 5-STAPPENPLAN BIJ COACHING

Het GROEI-model, een 5-stappenplan, is een veel gebruikt gereedschap om structuur aan te brengen in een coachingsessie.

GROEI staat voor:

G ewenst resultaat	<i>Wat wil je bereiken? Wat wil je leren of ontwikkelen?</i>
R ealiteit	<i>Wat is de huidige situatie?</i>
O pties	<i>Welke oplossingen overweeg je?</i>
E motionele beleving	<i>Hoe voel je je bij deze uitdaging en bij de verschillende opties?</i>
I nspanning	<i>Welke inspanningen ga je de komende tijd leveren?</i>

Deze vijf stappen bieden een eenvoudige structuur voor een coachgesprek. Bij de eerste stap (gewenst resultaat) besluiten de coach en de gecoachte samen welk onderwerp ze zullen aanpakken, en wat het doel zal zijn van hun discussie. Gedurende de tweede stap (realiteit) evalueert de gecoachte met hulp van de coach de eigen prestaties, waarbij beiden specifieke voorbeelden geven om te verduidelijken wat ze precies bedoelen. In de derde stap (opties), licht de gecoachte de opties toe die hij/zij ziet voor het maken van keuzes. Tijdens de vierde stap (emotionele beleving) bespreken coach en gecoachte het gevoel dat zich bij de uitdaging en de verschillende opties manifesteert. Bij de laatste stap (conclusie) besluit de gecoachte welke inspanningen gedaan gaan worden, leggen ze een tijdsplanning voor het bereiken van hun doelen vast, en geven ze aan hoe ze bepaalde belemmeringen kunnen overwinnen.



Tips voor het gebruik van het GROEI-model

- Stel open vragen
- Vraag door en gebruik Wat, Wanneer, Waar, Wie, Hoeveel, Hoe vaak etc.. (concreet, feiten)
- Begin breed en specificer daarna om de focus scherper te krijgen
- Volg de interesse van de ander
- Gebruik de woorden, de taal van de ander
- Vraag, luister observeer
- Besluit wat er besproken moet worden
- Stel het doel van de sessie vast
- Bepaal, wanneer nodig, het doel op de lange termijn
- Stimuleer zelfevaluatie
- Geef specifieke voorbeelden van feedback
- Vermijd of houd rekening met vooronderstellingen
- Probeer eerdere gebeurtenissen die irrelevant zijn, buiten beschouwing te laten.
- Onderneem actie
- Geef aan wat de belemmeringen zijn
- Geef duidelijk de stappen aan en maak een tijdsplanning
- Maak afspraken over eventuele hulp
- Bespreek alle opties
- Stimuleer de gecoachte persoon om zelf met suggesties te komen
- Geef voorzichtig advies
- Zorg dat er keuzes worden gemaakt.

Voorbeeldvragen bij het GROEI-model

Gewenst resultaat

- Waar wil je graag over praten?
- Wat wil je graag bereiken?
- Wat wil je met deze sessie bereiken?
- Wat zou je het gevoel kunnen geven dat je hier je tijd goed besteedt?
- Welke wens zou je graag tijdens deze sessie vervuld zien?
- Wat zou je willen dat veranderd was wanneer je aan het einde van deze sessie de kamer verlaat?
- Wat zou je willen dat er gebeurde wat nu niet gebeurt? Of wat je willen dat niet gebeurde wat nu wel gebeurt?
- Waar zou dit gesprek volgens jou toe moeten leiden?
- Is dat een realistische doelstelling?
- Kunnen we dat doel bereiken in de tijd die we tot onze beschikking hebben?
- Is dat een werkelijk waardevolle doelstelling voor je?

Realiteit

- Wat gebeurt er op dit moment?
- Hoe weet je of dit allemaal klopt?
- Wanneer gebeurt dit allemaal?
- Hoe vaak gebeurt dit? Probeer dit zo precies mogelijk te beschrijven.
- Welk effect heeft dit?
- Hoe heb je geverifieerd, of zou je kunnen verifiëren, dat dit inderdaad het geval is?
- Welke andere factoren zijn relevant?
- Welke andere mensen zijn erbij betrokken?
- Hoe zien zij de situatie?
- Wat heb je tot dusver geprobeerd?

Opties

- Wat zou je kunnen doen om de situatie te veranderen?
- Welke alternatieven zijn er voor de aanpak die je nu voorstelt?
- Zeg eens welke mogelijkheden je ziet om iets te ondernemen. In dit stadium hoeft je je nog geen zorgen te maken over de vraag of ze realistisch zijn of niet.
- Welke aanpak/handelswijze heb je mensen in deze omstandigheden al eerder zien gebruiken of heb je zelf al eerder gebruikt?
- Wie zou je kunnen helpen?
- Heb je behoefte aan mijn advies?
- Welke opties vind je het aantrekkelijkst?
- Wat zijn de voordelen en nadelen van deze opties? Zijn er mogelijke valkuilen?
- Welke opties zijn voor jou interessant?
- Geef een score tussen de één en tien aan ieder van deze opties, hoe aantrekkelijk je ze vindt en de praktische uitvoerbaarheid ervan.
- Is er één van deze opties die je zou willen uitkiezen om vervolgens aan te gaan werken?

Emotionele beleving

- Hoe voel je je bij deze uitdaging?
- Hoe voel je je bij de verschillende opties?
- Brengt je gevoel ook een fysieke reactie teweeg?
- Waaraan heb je behoefte na het bespreken van de uitdaging en de opties?

Inspanning

- Wat zijn de volgende stappen?
- Wanneer zul je ze precies gaan nemen?
- Wat zou je in de weg kunnen staan?
- Moet je deze stappen in je agenda vastleggen?
- Welke hulp heb je erbij nodig?
- Hoe en wanneer ga je hulp vragen?

Bron: Vrij naar “de Tao van het coachen”, Max Landsberg