

## Vilka element består ett coachsamtal av? GROW modellen ger svaret!

GROW modellen anger fyra stadier inom alla coachingsamtal. Att GROW modellen är en vanlig modell inom coaching kan man se på att det finns minst fyra ”uppfinnare” av **GROW modellen**, alla kända namn inom coaching: Whitmore (1992), Landsberg (1996), Downey (1999) och Fine (2000).

### **Whitmore (1992/1997/2002)**

G: Goal (mål)

R: Reality (nuläge)

O: Options (val)

W: When, Whom, Will (tidsgräns, behovsbeskrivning och motivation).

### **Landsberg (1996)**

G: Goal

R: Reality

O: Options (möjligheter/blockeringar)

W: Wrap up (sammanfattning)

Landsberg har skapat en metodik som han kallar ”*coaching för ögonblickligt resultat*” och som bygger på GROW modellen. Här tittar man närmare på blockeringar i tredje steget och skiljer ut vad utövaren kan påverka, vad som ligger hos andra och vad som ligger i situationen.

### **Downey (1999)**

T: Topic (ämne)

G: Goal (mål)

R: Reality (nuläge)

O: Options (möjligheter, alternativ)

W: Wrap up (sammanfattning, Vad, När och Hur får jag reda på vad ska du göra?)

### **Alan Fine (2000)**

G: Goal (mål)

R: Reality (nuläge)

O: Options (möjligheter/val)

W: Way forward (vägen framåt).

Fine tog patent på GROW modellen. Fine ser GROW som en beskrivning av stegen i människors utveckling. Enligt Fine går vi människor igenom fyra kritiska steg i en utvecklingsprocess. Vi går ingenstans, eller löser fel problem; Vi har svårt att tolka vår omgivning; vi har svårt att konkretisera vägar mot målet; vi har ingen klar mening om nästa steg eller så känner vi oss inte förpliktade att göra det.

### **Källor:**

Berg, M. E. (2007) *Coaching – att hjälpa ledare och medarbetare att lyckas*, Studentlitteratur.

Gjerde, S. (2004) *Coaching, vad-varför-hur*, Studentlitteratur.

Whitmore, J. (2002) *Coaching for performance – GROWing People, Performance and Purpose*, 3 utgåvan, Nicholas Brealey Publishing.