

# GROW - Goals, Reality, Options, Ways

Metode mērķu, darbības plānu un jaunu iespēju apzināšanai. Lieliski der dziļai un strukturētai plānošanai.

## 1. Goal (Mērķa noskaidrošana)

**Jautājumi mērķa noskaidrošanai:** Kas ir Tavs mērķis? Par ko Tu vēlies šodien parunāt? Kāds ir diskusijas saturs/mērķis? Kā tu gribētu, lai būtu? Kāds ir Tavs sagaidāmais rezultāts?

## 2. Reality (Pašreizējās situācijas noskaidrošana)

**Jautājumi situācijas noskaidrošanai:** Ko tu šobrīd dari, lai sasniegtu mērķi? Kas šobrīd tevi ietekmē? Cik tas tev ir svarīgi? Novērtē skalā no 1 līdz 10! Kādas ir tavas prasmes?

### **3. Options (Iespēju meklēšana)**

**Jautājumi iespēju meklēšanai:** Ko tu varētu darīt? Kādas tev ir idejas?

Alternatīvas tavām idejām? Kas vēl? Kādu pieredzi vari paņemt no pagātnes? Kas tev var palīdzēt? Kur tu vari iegūt informāciju? Kurš tev var palīdzēt? Kā tu to vari izdarīt?

### **4. Will/Ways (Nākotnes darbības)**

**Jautājumi par nākotnes darbībām:** Ko tu darīsi? Kā darīsi? Kad darīsi? Kāds būs pirmais solis (24 h, 1 nedēļas, 1 mēneša kontekstā)? Cik reāli tev šķiet, ka to visu izdarīsi?

---

## **Refleksija/Sesijas noslēgšana**

**Jautājumi sesijas noslēgumam:** Kā tu jūties par šodien paveikto? Ko tu paņemsi no šīs sesijas? Kādas atziņas/pārdomas tu šodien ieguvi?