

Guion de aplicación del modelo GROW paso a paso

Este guion está diseñado para aplicar el modelo GROW en sesiones de coaching. Utilízalo como una guía flexible, adaptando las preguntas a las necesidades del coachee.

Etapa	Objetivo	Preguntas sugeridas
G - Goal (Meta)	Definir un objetivo claro y específico.	• ¿Qué quieres lograr en esta sesión? • ¿Cómo sabrás que alcanzaste tu meta? • ¿Qué impacto tendrá en tu vida/trabajo?
R - Reality (Realidad)	Explorar la situación actual y obstáculos.	• ¿Dónde estás ahora respecto a tu meta? • ¿Qué has intentado hasta ahora? • ¿Qué factores influyen en tu situación?
O - Options (Opciones)	Generar alternativas posibles.	• ¿Qué opciones tienes para avanzar? • Si no hubiera limitaciones, ¿qué harías? • ¿Cuál opción te acerca más rápido a tu meta?
W - Will (Voluntad/Acción)	Definir compromisos y plan de acción.	• ¿Qué acción específica vas a tomar? • ¿Cuándo lo harás? • ¿Qué apoyo necesitas? • ¿Qué nivel de compromiso tienes (1-10)?

Compromisos del coachee:

Acciones específicas acordadas:

Fecha y seguimiento: