

# GROW 教练模型的辅导技巧

## 课程介绍

绩效 = 潜能 - 干扰

如何才能使人真正改变——激发自我和团队潜能？排除自我和团队限制与干扰？

众所周知，“教练”是当今世界领先企业共同推崇的最佳人才开发方式，调研数据显示，世界 500 强企业 80% 在推动教练式管理，100 强企业高管教练的投资回报率高达 1,825%。

教练技巧的核心是：相信每一个人内在的潜力和创造力，激发人员建立起责任感和信心，排除信念和习惯的干扰，创造最佳绩效。

消除干扰的关键在于专注，如何能够排除干扰以专注在眼前的挑战，激发创意来找出解决方案。做为主管的工作之一，就是为员工排除干扰，创造能够让员工专注的环境。

利用 GROW 模型创造专注，来引导员工或自己寻找出方法来获得更好的绩效或个人的幸福。

GROW 模型由四个步骤所组成，每个步骤的英文单词首字母组成：

- 目标 Goal：我们想达成的目标
- 现况 Reality：我们所面对的现况
- 方案 Options：达到目标可以采取的方案
- 行动 Way Forward：执行方案所需要的行动计划

在本课程的进行中，除了教授课程的内容外，更重要是激发学员的学习意愿、排除干扰、观察技巧演示、个人技巧练习、提供及接受反馈、并订出课后的行动计划。

## GROW 教练模型的辅导技巧

模块	课程大纲	时间分	教学方法
课程导入	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 开场（客户方）</li> <li>• 破冰活动</li> <li>• 研讨公约</li> <li>• 课程介绍</li> <li>• 讨论：学员面临的挑战是什么？</li> </ul>	30分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 猜猜看</li> <li>• 小组讨论</li> </ul>
第一单元 教练价值	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 开场活动：我的卓越性</li> <li>• 三种表现落差</li> <li>• 教练的基本信念</li> <li>• 活动：寻找教练的练习对象</li> </ul>	90分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 工具介绍</li> <li>• 小组讨论</li> </ul>
第二单元 绩效本质	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 绩效模型</li> <li>• 信念、热情和专注的来源</li> <li>• 他人是如何影响我们</li> <li>• 如何释放信念、热情和专注</li> <li>• 活动：寻找影响自己的来源及其影响</li> </ul>	90分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 技巧演示</li> <li>• 个人活动</li> <li>• 小组讨论</li> </ul>
第三单元 消除干扰	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 恐惧的干扰</li> <li>• 创造专注</li> <li>• 专注的重要影响</li> <li>• 活动：寻找自我的干扰因素及消除干扰</li> </ul>	90分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 技巧演示</li> <li>• 个人活动</li> <li>• 小组讨论</li> </ul>
第四单元 创造专注	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 介绍 GROW 教练模型</li> <li>• 克服公开演讲的恐惧</li> <li>• GROW 的应用场景</li> <li>• 常见的错误</li> <li>• 活动：检讨自己在 GROW 教练模型的问题</li> </ul>	90分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 引导活动</li> <li>• 小组活动</li> </ul>
第五单元 突破型教练对话	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 什么是教练</li> <li>• “由内而外”的方法</li> <li>• 问句的种类及设计</li> <li>• GROW 的教练对话</li> <li>• 活动：                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 问句的设计</li> <li>- 双人互相辅导练习</li> </ul> </li> </ul>	150分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 引导活动</li> <li>• 个人活动</li> <li>• 二人练习</li> </ul>
第五单元 参与型教练对话	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 参与性的对话</li> <li>• 干扰教练的原因</li> <li>• 如何准备参与型对话</li> <li>• 活动：</li> </ul>	120分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 引导活动</li> <li>• 个人活动</li> <li>• 二人练习</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 问句的设计</li> <li>- 双人互相辅导练习</li> </ul>		
第五单元 团队型教练对话	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 说做沟通模型：高绩效文化的核心</li> <li>• 在团队使用的 GROW 教练模型</li> <li>• 在领导力及管理工具的框架</li> <li>• 不同层面的使用</li> <li>• 活动：应用 GROW 教练的场景模拟</li> </ul>	120分	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 内容讲解</li> <li>• 引导活动</li> <li>• 角色扮演</li> </ul>
总课时长度			13小时0分
<p>休息时间：上下午各一场 15 分钟休息</p> <p>中饭休息时间：1 个小时</p>			