

LE MODELE GROW POUR LE COACHING ET LE MENTORAT



Buts - Que voulez-vous?

- La personne établit les objectifs qu'elle aimerait atteindre durant la séance.
- Le mentor ou le coach aide la personne à atteindre ses objectifs.

Questions: «Goal»/Objectif

- Quels résultats souhaitez-vous obtenir de cette séance?
- Pourquoi est-ce important pour vous?
- Est-ce un objectif réaliste pour le temps dont nous disposons?
- Quel est l'objectif en tant que tel?
- Est-il défini selon une procédure SMART?

Réalité - Quelle est la situation actuelle?

- La personne fait état de sa situation actuelle (survol du problème, contraintes, défis) à un mentor ou à un coach.
- Le mentor ou le coach peut lui poser des questions exploratoires pour l'encourager à fournir plus d'information sur la situation.

Questions: «Reality»/Réalité

- Quelle est votre situation actuelle?
- Quelles mesures avez-vous déjà prises?
- **Quels** obstacles devrez-vous surmonter?
- **Que** s'est-il passé précisément?
- **Où** cela s'est-il produit?
- **Quand** cela s'est-il passé?
- **Qui** a été impliqué dans cette situation?
- **Qu'est-ce que** vous avez tenté de faire jusqu'ici – avec quels résultats?
- **Comment** se présentent les conditions générales: l'environnement au sein duquel le problème a été soulevé?

Options - Que pouvez-vous faire?

- En fonction de son objectif et de sa réalité, la personne effectue un remue-méninges et explore des options qui lui permettront de résoudre son problème.
- Le mentor peut prodiguer des conseils, et le coach peut poser des questions exploratoires pour inciter à une réflexion critique.

Questions: «Options»/Options

- Que pouvez-vous faire d'autre?
- Quels sont les avantages et les inconvénients de cette option?
- Quelles sont vos impressions concernant chaque option?
- Quelles sont les possibilités que vous voyez?
- Quelles sont les opportunités que vous voyez?
- Que se passerait-il si ...?
- Que devrait-il se passer pour que ...?
- Quels sont les efforts requis pour l'option ...?
- Qu'est-ce qui milite en faveur – à l'encontre de l'option ...?

Volonté - Que ferez-vous?

Questions: «Will»/Volonté

- Quelle option choisirez-vous?
- Quelles mesures prendrez-vous pour atteindre votre objectif, et quand le ferez-vous?
- À quel point tenez-vous à ces mesures?
- Quand les activités prévues seront déployées?
- Croyez-vous que les activités prévues vont véritablement déboucher sur l'objectif?
- Quels sont les obstacles qui pourraient se dresser – et comment allez-vous les sur-monter?
- Qui est encore impliqué dans vos activités?
- Devez-vous informer quelqu'un?
- Avez-vous besoin du support de quelqu'un – dans quelle mesure?
- Avez-vous besoin d'aide pour ...?

