

GROW

G	GROW	Sätt upp mål för samtalet och på lång sikt
R	REALITY	Utforska nuläget
O	OPTIONS	Alternativa strategier
W	WHEN, WHOM, WILL	Tidssättning, behovsbeskrivning och motivation

1. GOAL

Målet, vad siktar jag på?

Exempel: Jag ska cykla till Kina

2. REALITY

Verklighet

Exempel: Jag äger inte ens en cykel, jag har aldrig varit längre bort än Danmark.

3. OPTIONS

Alternativ

Exempel: Ska jag köpa eller hyra en cykel? När under året är det bäst att göra resan? Vilka olika vägar finns det till Kina?

4. WILL

Hur mycket vill jag detta?

Är jag villig att göra jobbet för detta? På en skala 1-10 bör det landa på ett nummer över fem.