

GRROW-model – reflectiemodel voor groepen – 1 BAKO

	Stap	Richtvragen	Tips
G	Stap 1: Wat is je doel? Wat wil je?	Wat is je doel? Waar droom je van? Wat wil je bereiken? Wat zou je tevreden maken? Wat vind je echt belangrijk? Waarom?	Probeer je doel positief te formuleren (bv. niet: 'Ik wil niet meer ...'), concreet te beschrijven (bv. hoe stel je je die situatie voor, hoe zal het zijn, hoe zal het voelen, ...?) en ook aan te geven waarom dit je doel/droom/... is.
R	Stap 2: Hoe ziet de realiteit eruit?	Waar sta je vandaag? Hoe ziet de realiteit er uit? Wat gaat al goed? Waar loop je op vast? Waar leid je dat uit af? Hoe zou dit komen? Wat mis je in hoe het nu loopt? Wat ontbreekt er? Wie of wat speelt er nog meer mee? Welk effect heeft dat? Hoe hangen die dingen samen? Waar ben je bezorgd over? Wat zit je het meest dwars? Waar zit de kern van het 'probleem'? Hoe beleef jij het? Hoe beleven de anderen het?	Probeer 'de realiteit' zo concreet mogelijk te beschrijven aan de hand van de richtvragen. Het is niet de bedoeling dat je bij deze stap al op zoek gaat naar mogelijke oplossingen.
R	Stap 3: Welke hulpbronnen en krachtbronnen kan je aanspreken?	Welke bronnen, hulpmiddelen kan je gebruiken om je doel te bereiken? Wie of wat zou je kunnen helpen? Wat doe je in andere situaties, dat je hier zou kunnen gebruiken? Welke talenten zou je kunnen inzetten?	Verken verschillende 'hulpbronnen': in jezelf (!), je omgeving, bij anderen,...
O	Stap 4: Welke opties zie je?	Welke mogelijkheden zijn er om de situatie aan te pakken en je doel te bereiken? Welke verschillende opties zie je om tot je doel te komen? Waar bevinden zich mogelijke obstakels? Wat kan je doen om de situatie te veranderen?	Probeer verschillende mogelijkheden tot actie en handelen te verkennen, beperk je niet tot één oplossing.
W	Stap 5: Wat ga je doen? Welke stappen ga je zetten?	Welke optie lijkt het meest interessant? Welke stap (cfr. optie) ga je nu zeker zetten? Hoe ga je dit aanpakken? (waar, wanneer, hoe) Hoe zal je weten je of je doel bereikt is?	Probeer grondig na te denken over welke 'acties' het meest zinvol én haalbaar zijn binnen een vooropgestelde tijdsperiode.