

Preguntas GROW

¿Cuál es tu
META?



¿Cuál es tu
REALIDAD?

¿Cuál es tu PLAN
DE ACCIÓN?

¿Cuáles son tus
OPCIONES?

Preguntas GROW - META



- ¿QUÉ DESEARÍAS OBTENER DE ESTA SESIÓN / RELACIÓN / SITUACIÓN?
- TENEMOS 30 MINUTOS. ¿QUÉ TE GUSTARÍA QUE LOGRÁRAMOS EN ESTE TIEMPO?
- ¿QUÉ SERÍA LO MÁS ÚTIL QUE UD. PODRÍAS CONSEGUIR EN ESTA SESIÓN?
- ¿EN QUÉ PODRÍAMOS TRABAJAR PARA HACER UNA GRAN DIFERENCIA EN EL DESEMPEÑO DE TU TRABAJO?
- ¿QUÉ OBJETIVOS DESEAS ALCANZAR? ¿POR QUÉ DESEAS ALCANZAR ESOS OBJETIVOS?
- ¿ES TU META POSITIVA, RETADORA, ALCANZABLE? ¿ES ESO SUFICIENTE DESAFÍO PARA TÍ?
- ¿CUÁLES SON LOS 2 O 3 OBJETIVOS QUE HARÍAN LA DIFERENCIA EN TU TRABAJO?
- ¿QUÉ TE PODRÍAS PROPONERTE HACER MÁS EN EL TRABAJO?
- ¿QUÉ PROYECTO TE GUSTARÍA INICIAR HOY SI TUVIERAS PLENA SEGURIDAD QUE NO VA A FALLAR?
- ¿QUÉ TE GUSTARÍA RESOLVER, SOLUCIONAR O ALCANZAR?
- ¿QUÉ TAN IMPORTANTE ES ESTO PARA TI? ¿QUÉ TAN COMPROMETIDO(A) ESTÁS?
- EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10 ¿CUÁN SERIO O URGENTE ES ESTA META?
- ¿CUÁNTO ESTÁS DISPUESTO A INVERTIR / COMPROMETER EN EL PROCESO?
- ¿CÓMO SABRÁS CUÁNDO HAYAS LLEGADO A TU META? ¿CÓMO LA MEDIRÁS?
- ¿CÓMO TUS RESULTADOS O DESEMPEÑO SE VERÁN IMPACTADOS CUANDO UD. LOGRES ESTE OBJETIVO?

Preguntas GROW - REALIDAD



- ¿CUÁL ES TU PERCEPCIÓN DE LA SITUACIÓN ACTUAL? ¿QUÉ CREES QUE ESTÁ PASANDO?
- ¿QUÉ / CUÁNDO / CÓMO ESTÁ SUCEDIENDO ESTO? SE LO MÁS PRECISO(A) POSIBLE. ¿QUÉ EFECTO TIENE O HA TENIDO ESTO EN TI.?
- ¿DE QUÉ MANERA SE RELACIONA ESTO CON EL PROBLEMA O LA META?
- ¿QUÉ ESTÁ FUNCIONANDO DE ESTA SITUACIÓN? ¿QUÉ NO ESTÁ FUNCIONANDO?
- ¿QUÉ EMOCIONES SIENTES? ¿CÓMO TE HACE SENTIR ESTA SITUACIÓN? ¿CÓMO HACE SENTIR A OTRAS PERSONAS INVOLUCRADAS?
- ¿QUÉ TANTO CONTROL TIENES SOBRE ESTA SITUACIÓN? ¿QUÉ CONTROL TIENEN LOS DEMÁS?
- ¿QUÉ OTROS FACTORES SON RELEVANTES? ¿QUIÉN MÁS ESTÁ IMPLICADO?
- ¿QUÉ HAS HECHO HASTA EL MOMENTO? ¿CUÁLES HAN SIDO LOS RESULTADOS?
- ¿QUÉ HAS APRENDIDO DE ESO? ¿CUÁL HA SIDO TU MAYOR LOGRO / DIFICULTAD HASTA AHORA?
- ¿QUÉ RECURSOS HAS UTILIZADO HASTA AHORA (ENTUSIASMO, TIEMPO, DINERO) PARA...?
- ¿QUÉ TE HA IMPEDIDO ALCANZADO LOS OBJETIVOS? ¿CUÁLES PUDIERAN SER LOS OBSTÁCULOS?
- ¿QUÉ OBSTÁCULOS O RESISTENCIA PERSONAL TE ESTÁN FRENANDO DE TOMAR ACCIONES AL RESPECTO? ¿DE QUÉ MANERAS PUEDES ESTAR INHIBIENDO TU POTENCIAL EN ESTA SITUACIÓN? ¿CÓMO PODRÍAS REVERTIR ESTO EN EL TIEMPO?
- EN UNA ESCALA DEL 1 AL 10 ¿CUÁL ES TU NIVEL DE CONFIANZA EN TU CAPACIDAD DE ACTUAR EN FORMA EFECTIVA EN EL FUTURO?
- ¿CONOCES A OTRAS PERSONAS QUE HAYAN ALCANZADO ESTOS OBJETIVOS?
- SI ESTO LE ESTUVIERA PASANDO A OTRA PERSONA, ¿QUE LE DIRÍAS?

Preguntas GROW - OPCIONES



- ¿QUÉ OPCIONES TIENES? ¿EXISTEN OTRAS ALTERNATIVAS QUE PODRÍAS CONSIDERAR?
- ¿QUÉ PODRÍAS HACER PARA CAMBIAR LA SITUACIÓN? ¿...Y QUÉ MÁS, ...ALGO MÁS....?
- ¿CUÁLES SON LOS 3 DIFERENTES PUNTOS DE VISTA PARA ABORDAR ESTA SITUACIÓN? ¿QUÉ FACTORES DEBES TOMAR EN CUENTA?
- ¿CUÁL ES LA PARTE MÁS DIFÍCIL O MÁS DESAFIANTE PARA TI?
- ¿ SI UD. NO TUVIERA LIMITACIÓN DE RECURSOS, QUÉ HARÍAS?
- Y SI ESE OBSTÁCULO NO ESTUVIERA, ¿QUÉ HARÍAS ENTONCES?
- SI EMPEZÁRAMOS TODO DE NUEVO (EQUIPO, HISTORIA) ¿QUÉ HARÍAS?
- ¿QUÉ PERSPECTIVA / ACCIONES HAS USADO EN CIRCUNSTANCIAS SIMILARES?
- ¿QUÉ TE HA FUNCIONADO HASTA AHORA? ¿CÓMO PODRÍA HACER MÁS DE ESO AHORA?
- ¿QUÉ LE SUGERIRÍAS UD. A UN AMIGO O COMPAÑERO DE TRABAJO SOBRE ESTO?
- SI HICIERAS UNA LISTA DE ACCIONES, ¿QUÉ ESTARÍA EN ESA LISTA? ¿CÓMO LA PRIORIZARÍAS?
- ¿CUÁLES SON LOS BENEFICIOS Y LAS DIFICULTADES DE CADA OPCIÓN? ¿QUÉ RIESGOS POTENCIALES VES?
- ¿EN CUÁL OPCIÓN ESTÁS LISTO(A) PARA TRABAJAR? ¿SOBRE QUÉ OPCIÓN VAS A ACTUAR?
- ¿CUÁL SERÍA EL PRIMER PASO? ¿CUÁL TE DARÍA MAYOR SATISFACCIÓN?
- ¿CÓMO TE MOVERÁS MÁS CERCA DEL OBJETIVO? ¿QUÉ TENDRÁ MAYOR IMPACTO EN TUS RESULTADOS FINALES?

Preguntas GROW – PLAN DE ACCIÓN



- ¿EN FUNCIÓN DE CUÁL ALTERNATIVA VAS A ACTUAR? ¿QUÉ TE COMPROMETERÁS A HACER?
- ¿QUÉ VAS A HACER EXACTAMENTE? ¿CÓMO? ¿CUÁNDO? ¿ESTA ACCIÓN LE LLEVA A SU META?
- ¿CUÁLES SON LAS 3 ACCIONES QUE REALIZARÁS PARA ALCANZAR LA META?
- ¿QUÉ OBSTÁCULOS PODRÍAS ENCONTRAR EN EL CAMINO? ¿CÓMO ELIMINARÁS LAS BARRERAS INTERNAS Y/O EXTERNAS QUE PUEDAN APARECER?
- ¿QUÉ OTRAS CONSIDERACIONES ES NECESARIO HACER? ¿CÓMO IRÁS CHEQUEANDO EL PROGRESO?
- ¿QUIÉN NECESITA SER INFORMADO? ¿CON QUIÉN NECESITAS HABLAR DE ESTO PRIMERO? ¿A QUIÉN INVOLUCRARÁS EN ESTO?
- ¿QUÉ NECESITAS DE OTRAS PERSONAS PARA ALCANZAR EL OBJETIVO? ¿QUÉ APOYO NECESITAS? ¿CÓMO Y CUANDO OBTENDRÁS ESE APOYO? ¿EN QUÉ TE PUEDO AYUDAR YO?
- CALIFICA DEL 1 A 10 TU GRADO DE CERTEZA/COMPROMISO RESPECTO A TU INTENCIÓN DE LLEVAR A CABO LAS ACCIONES ACORDADAS¿QUÉ TE IMPIDE CALIFICARTE CON UN 10? ¿QUÉ HARÁS PARA INCREMENTAR TU COMPROMISO CON ESTA ACCIÓN?
- ¿QUÉ CONSECUENCIAS HABRÁ SI NO HACES ESO?
- ¿QUÉ RESISTENCIA PERSONAL TIENES PARA EJECUTAR ESTAS ACCIONES?
- ¿CUÁLES SERÁN LOS CRITERIOS DE MEDIDA / INDICADORES DEL LOGRO DE TU OBJETIVO?
- ¿CÓMO SABRÁS QUE HABRÁS ALCANZADO EL OBJETIVO/ QUÉ HA SIDO EXITOSO EN TUS ACCIONES?