



# TO GROW

TO GROW är en strukturerad samtalsmodell som används inom coaching. Modellen är ett stöd för att hitta en väg från problem till mål och handling.



KATEGORI  
**Kommunikation**



TID  
**45 minuter**



ANTAL MEDARBETARE  
**2–7 deltagare**



SVÅRIGHETSGRAD  
**Medel**

## MATERIAL

- **Samtalsstöd för TO GROW (se nedan)**

## När ska verktyget användas?

TO GROW-modellen kan användas när någon eller några medlemmar i ert förbättringsteam behöver hjälp att utvecklas, komma framåt eller att identifiera nästa steg i arbetet. Modellen går att använda både i enskilda samtal, vid teammöten och i gruppsamtal.

Namnet på modellen kommer från engelskans ”to grow”, det vill säga ”att växa”. Det syftar på att den som blir coachad ska utvecklas och nå sin fulla potential.

## Hur gör man?

TO GROW-modellen innehåller flera samtalsområden, där den som blir coachad först väljer ämne och mål för samtalet. Ni behöver prata om alla områden som ingår i modellen, men det går bra att ta dem i en annan ordning.

## Samtalsområden i TO GROW

- **TOPIC** (ämne). Vad vill du prata om idag?
- **GOAL** (mål). Vad skulle du vilja ha med dig från samtalet idag? Hur vill du känna när vi skiljs åt?

Ha inte för bråttom med att hitta målet för samtalet, utan låt personen eller gruppen prata klart om sitt ämne. Frågor som kan hjälpa den som blir coachad att hitta målet för samtalet kan vara: Hur ska det kännas när du har nått målet? Hur vet du när du har nått målet?

Om målet känns stort kan det brytas ner i flera delmål. När ni är överens om målet – se till att det är tydligt och att alla uppfattar det på samma sätt.

- **REALITY** (verklighet). Hur ser det ut just nu? Berätta mer om... Beskriv... Vad innebär det för dig? Hur viktigt är det för dig idag?
- **OPTIONS** (möjligheter). Vad skulle du kunna göra? Vilka alternativ har du? Vad har du testat förut som fungerat? Vad skulle du vilja göra? Hur skulle du vilja att det såg ut?



→ *TO GROW* fortsättning

Ställ "drömfrågan", det vill säga: Om du vaknar upp i morgon och allt är bra, precis som du vill ha det...

- Hur är det då?
- Hur ser det ut?
- Hur känns det?
- Vad är annorlunda mot idag?
- Vad kommer det att leda till om du uppnår det här?
- Vad skulle det innebära för dig?
- Vilka möjligheter öppnas för dig om du lyckas?
- WAY FORWARD (nästa steg). Vad är nästa steg? Vad vill du börja med att göra? När ska du göra det? Hur känns det när du tänker på det?

När ni har identifierat nästa steg, kan du utmana den du coachar genom att fråga: när kan du börja?

Avrundning: koppla tillbaka till målet. Målet för idag var att...

Hur långt tycker du vi kommit? Vad tar du med dig från det här samtalet?

---

### Tips

- Använd samtalsstödet TO GROW som finns att ladda ned bland verktygen för förbättringsarbete tills du känner dig mer van vid modellen. Samtalsstödet innehåller de samtalsområden som ingår i TO GROW.
- Öva mycket och ofta – både på kortare och längre samtal.
- Tänk på att coachande frågor och TO GROW-modellen behöver bygga på äkta intresse från dig. Använd dem därför inte slentrianmässigt.

---

### Mer information

- Ett samtal som definieras som ett coachsamtal är oftast 45 minuter, men delar av tankesättet och strukturen för samtalsmodellen kan användas vid både kortare och längre samtal.
- Samtalsstöd för TO GROW finns att ladda ned bland verktygen för förbättringsarbete.