



# Grow

## Descripción

Es un método utilizado para la **estructuración de las sesiones**. Es una herramienta de apoyo para el Coach en la **construcción de una sesión de Coaching efectiva**.

## Objetivos

Facilitar la **interacción entre el coach y el coachee**; establecer el estado actual y el **estado deseado** para definir el **plan de acción** para alcanzar los objetivos del cliente.

## Desarrollo

Durante la sesión de Coaching, el Coach plantea al cliente una serie de **preguntas estructuradas que definen las 4 partes a trabajar**:

1. **Goal**
2. **Reality**
3. **Options**
4. **What, when, who...**

### 1. **Goal**

Establecer la meta

### 2. **Reality:**

Examinar la realidad

### 3. **Options:**

Contemplar las acciones

### 4. **What, when, who...**

Establecer los parámetros del plan de acción