

3 Najefektywniejsze Metody Coachingu

01

Coaching zorientowany na cele (GROW)

Model GROW (Goal, Reality, Options, Will) pomaga w określaniu celów, analizie bieżącej sytuacji, rozważaniu opcji i planowaniu działań. Ma jasne ramy, które prowadzą do konkretnych rezultatów.

02

Coaching trasformacyjny

Skupia się na głębokiej zmianie i rozwoju osobistym, pomagając klientom zidentyfikować i przełamać wewnętrzne bariery. Zwiększa samoświadomość i długotrwałe zmiany.

03

Coaching opierający się na mocnych stronach

Koncentruje się na identyfikacji i wykorzystaniu naturalnych talentów oraz mocnych stron klienta. Buduje pewność siebie i poprawia efektywność poprzez rozwijanie tego, w czym klient już jest dobry.