



---

# Het GROW-model

---

Hoe gebruik ik dat voor een  
coachingsgesprek?

# Inhoud

---

<b>Het GROW-model: Algemeen</b>	<b>2</b>
<b>De Goal-fase</b>	<b>3</b>
<b>Voorbeeld van de Goal-fase</b>	<b>4</b>
<b>De Reality-fase</b>	<b>5</b>
<b>Voorbeeld van de Reality-fase</b>	<b>6</b>
<b>De Options-fase</b>	<b>7</b>
<b>Voorbeeld van de Options-fase</b>	<b>8</b>
<b>De Will Do-fase</b>	<b>9</b>
<b>Voorbeeld van de Will Do-fase</b>	<b>10</b>
<b>Extra materiaal</b>	<b>11</b>

# Het GROW-model

---

Door gebruik te maken van het GROW-model kan je een duidelijke structuur in je coachingsgesprekken integreren. Daarnaast kan dit model een houvast zijn om het gesprek te leiden. Niet vergeten: de gesprekken staan in functie van groei.

## 1 Goal

Stel samen met de leerling een duidelijk en haalbaar doel op. Dit is wat de leerling en jij willen bereiken op het einde van jullie gesprek.

**“Op het einde van ons gesprek wil ik een examenplanning kunnen maken.”**



## 2 Reality

Hoe ziet de huidige situatie er uit? Hierbij kan de leerling vertellen wat hij of zij al heeft gedaan, en wat hem of haar tegenhoudt van dit doel te bereiken. Probeer een duidelijk en volledig beeld te krijgen van de huidige realiteit.

**“Ik heb de vakken opgelijst, maar ik blijf uitstellen en weet niet hoe ik er aan moet beginnen.”**

## 3 Options

In deze fase praat je over de verschillende opties. Je brainstormt samen met de leerling over oplossingen, bevindingen etc. Er zijn geen slechte ideeën. Laat vooral de leerling allerlei ideeën formuleren.

**“Wat denk je van vaste studiemomenten? Of kleine dagelijkse doelen?”**



## 4 Will Do

Kom samen met de leerling tot een aantal concrete acties die hij of zij kan uitvoeren en uitproberen. Je kan hierbij ook tips geven en je kan een check-in gesprek plannen, om na te gaan of de concrete acties gelukt zijn. Tip: schrijf deze acties op, zodat jullie deze niet vergeten.

**“Ik ga deze avond een planning opstellen waar ik elke dag twee vakken aanpak. Mijn ouders gaan elke dag nakijken of ik mij hieraan houd.”**

# Goal

---

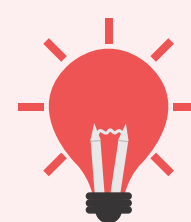
In deze eerste stap wordt het doel van het gesprek of traject vastgesteld. Wat wil de leerling bereiken op korte of lange termijn? Het doel moet specifiek, haalbaar en motiverend zijn. Een helder doel geeft richting aan het gesprek en maakt het makkelijker om resultaten vast te stellen.

## Voorbeeld vragen:

- **Wat zou je willen bereiken aan het einde van ons gesprek vandaag?**
  - Dit helpt de leerling om direct een helder doel voor het gesprek te stellen.
- **Als alles goed gaat, hoe ziet de situatie er dan uit?**
  - Dit helpt om het gewenste resultaat te visualiseren.
- **Stel je voor dat we over een paar weken terugkijken op dit gesprek. Wat zou je dan willen hebben bereikt?**
  - Dit helpt bij het formuleren van een doel op langere termijn en geeft richting aan het gesprek.
- **Hoe zou je je voelen als je dit doel bereikt?**
  - Deze vraag maakt het doel persoonlijker en helpt de leerling te reflecteren op de emotionele voordelen van succes.
- **Waarom is dit doel voor jou belangrijk?**
  - Deze vraag helpt om de motivatie achter het doel te achterhalen, wat de betrokkenheid van de leerling vergroot.



**Tips:**



### **Maak het doel SMART!**

= Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdsgebonden

### **Focus op één doel per gesprek**

Te veel doelen tegelijk maken het onoverzichtelijk en demotiverend.



### **Verbind het doel met motivatie of emotie**

Door het doel te koppelen aan een persoonlijk verlangen, stijgt het gevoel van betrokkenheid en verantwoordelijkheid.

# Goal voorbeeld

---

**Leerkracht:** Fijn dat je er bent. Waar wil je het vandaag graag over hebben?

**Leerling:** Ik wil het hebben over spreekbeurten. Ik haat ze echt... Ik word altijd superzenuwachtig en begin te trillen of te hakkelen.

**Leerkracht:** Dank je om dat te delen. Dat klinkt lastig. Wat zou je willen bereiken met dit gesprek vandaag?

**Leerling:** Ik weet niet... misschien tips om minder zenuwachtig te zijn?

**Leerkracht:** Oké. Laten we dat wat verder verkennen. Stel dat we over een half uur klaar zijn en je loopt hier buiten met iets concreets, wat zou dat dan zijn?

**Leerling:** Dat ik weet hoe ik rustiger kan blijven als ik voor de klas moet staan.

**Leerkracht:** En stel dat dat lukt, dat je je rustiger voelt voor een spreekbeurt, wat zou dat voor jou betekenen?

**Leerling:** Dan zou ik me minder druk maken en misschien zelfs wat meer durven zeggen. En ik zou me erna ook minder slecht voelen.

**Leerkracht:** Goed. Dus je wil niet alleen minder zenuwachtig zijn, maar je ook zekerder voelen tijdens het spreken?

**Leerling:** Ja, precies.

**Leerkracht:** Mooi. En wat wil je bereiken op langere termijn? Bijvoorbeeld, stel dat je over twee maanden opnieuw een presentatie hebt...

**Leerling:** Dan wil ik dat ik het gewoon durf, dat ik niet blokkeer. Dat ik mezelf blijf en niet probeer te verstoppen.

**Leerkracht:** Dat is krachtig. Dus als doel voor vandaag: "Ik wil strategieën vinden om me rustiger en zekerder te voelen tijdens presentaties, zodat ik met meer vertrouwen voor de klas kan staan." Gaat dat in de richting van wat je zoekt?

**Leerling:** Ja, dat is het!

# Reality

---

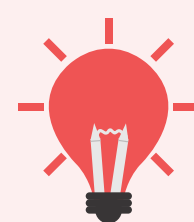
Hier onderzoekt de leerling samen met de leerkracht waar hij of zij nu staat ten opzichte van het doel. Wat is de huidige situatie, wat zijn de obstakels, en wat gaat al goed? Deze stap draait om zelfinzicht: door realistisch te kijken naar waar je nu bent, kun je beter bepalen wat er nodig is om vooruit te komen.

## Voorbeeld vragen:

- **Wat heb je tot nu toe al geprobeerd?**
  - Geeft inzicht in eerdere pogingen en helpt patronen of valkuilen te herkennen.
- **Wat werkt momenteel wél voor jou, en wat niet?**
  - Stimuleert bewustwording van succesfactoren én knelpunten.
- **Wat gebeurt er precies op momenten dat het misloopt?**
  - Zoomt in op situaties waarin het fout gaat om daaruit te leren.
- **Wat heb je eerder gedaan dat wél effect had?**
  - Herinnert de leerling aan eigen successen en bruikbare strategieën.
- **Wat zeggen anderen hierover tegen jou (bv. leerkrachten, vrienden, ouders)?**
  - Brengt externe feedback en waarnemingen in het gesprek.
- **Hoe eerlijk ben je op dit moment tegenover jezelf over deze situatie?**
  - Daagt uit tot openheid en zelfinzicht, zonder te veroordelen.



## Tips:



### **Help de leerling om feitelijk en concreet te blijven**

Laat de leerling beschrijven wat er echt gebeurt, niet wat hij of zij denkt dat er gebeurt.

### **Luister actief, maar oordeel niet**

Laat de leerling ruimte om te reflecteren, ook als het confronterend is. Stel open vragen, toon empathie en moedig eerlijkheid aan.



### **Breng zowel successen als struikelblokken in beeld**

Focus niet alleen op wat er fout loopt. Kijk ook naar wat wél werkt of eerder gewerkt heeft.

# Reality voorbeeld

---

**Leerkracht:** Dank je voor het helder formuleren van je doel. Laten we nu eens kijken naar hoe de situatie er op dit moment uitziet. Kun je me eens beschrijven wat er precies gebeurt wanneer je voor de klas moet presenteren?

**Leerling:** Ja... Ik voel me meestal al zenuwachtig vanaf de dag ervoor. En dan op het moment zelf begin ik te trillen, mijn hart klopt snel, en ik vergeet soms wat ik wilde zeggen.

**Leerkracht:** Dat klinkt intens. Hoe ga je daarmee om als dat gebeurt?

**Leerling:** Ik probeer gewoon snel door te gaan en niet aan mezelf te laten merken dat ik in paniek raak. Maar meestal praat ik dan te snel en durf ik mensen niet meer aan te kijken.

**Leerkracht:** Oké. Als je terugdenkt aan je laatste spreekbeurt, wat ging er toen volgens jou wel goed?

**Leerling:** Uhm... Ik had me goed voorbereid, dat wel. Mijn PowerPoint was in orde, en ik kende mijn onderwerp. Maar toch voelde ik me onzeker.

**Leerkracht:** Interessant. Dus inhoudelijk zat je goed, maar het gevoel bleef onzeker?

**Leerling:** Ja, het lijkt alsof dat gevoel altijd komt, ook al ben ik voorbereid.

**Leerkracht:** Wanneer heb je ooit een spreekmoment gehad dat iets beter ging? Al was het maar een beetje?

**Leerling:** Eigenlijk bij een groepspresentatie vorig semester. Toen moest ik maar één deeltje doen, en ik stond er niet alleen voor. Toen ging het wel oké.

**Leerkracht:** Wat deed je toen anders?

**Leerling:** Ik had op voorhand met mijn groep geoefend. En ik wist precies wanneer ik aan de beurt kwam. En ik voelde me minder bekeken, denk ik, omdat we met meerdere waren.

**Leerkracht:** Dat geeft ons al wat aanknopingspunten. Denk je dat je zenuwen vooral komen door de voorbereiding, het moment zelf, of wat je denkt dat anderen van je vinden?

**Leerling:** Vooral dat laatste... Ik denk altijd: "Ze gaan me raar vinden" of "Ik ga falen en iedereen gaat dat zien."

**Leerkracht:** En als je jezelf zo hoort praten, wat valt je dan op?

**Leerling:** ... Dat ik eigenlijk vooral bang ben om fouten te maken. En dat ik streng voor mezelf ben.

**Leerkracht:** Dank je om dat zo open te zeggen. Merk je dat die innerlijke stem je helpt of tegenwerkt?

**Leerling:** Ze werkt me tegen. Ik raak daardoor nog meer gespannen.

**Leerkracht:** Oké. Dan weten we nu al dat je inhoudelijk goed voorbereid bent, maar dat je stress vooral komt door wat je jezelf vertelt en voelt tijdens het presenteren. Klopt dat voor jou?

**Leerling:** Ja, dat klopt helemaal.

# Options

---

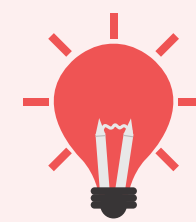
In deze fase worden verschillende strategieën en oplossingen verkend. Welke opties zijn er om het doel te bereiken? De focus ligt op creatief denken, zonder meteen te oordelen. Het doel is om meerdere mogelijkheden op tafel te leggen waaruit de leerling uiteindelijk kan kiezen.

## Voorbeeld vragen:

- **Welke mogelijkheden zie je om hiermee om te gaan?**
  - Stimuleert creatief denken en activeert de oplossingsgerichte mindset van de leerling.
- **Wat zou iemand anders in jouw situatie kunnen doen?**
  - Creëert afstand van de eigen beperkingen en biedt een frisse invalshoek.
- **Welke voordelen en nadelen zie je bij de opties die je noemt?**
  - Helpt om keuzes kritisch te evalueren en afwegingen te maken.
- **Wat heb je nodig om deze optie uit te proberen?**
  - Brengt noodzakelijke ondersteuning of middelen in beeld.
- **Wat zou een eerste experiment kunnen zijn, zonder dat het meteen perfect hoeft te zijn?**
  - Maakt het veiliger om een nieuwe aanpak uit te testen en verlaagt prestatiedruk.



## Tips:



### **Stimuleer kwantiteit vóór kwaliteit**

In deze fase draait het om breed denken, niet om meteen de 'juiste' oplossing te vinden.

### **Help bij het afwegen, maar laat de keuze bij de leerling**

Laat de leerling zelf de opties verkennen en de voor- en nadelen benoemen.



### **Herinner aan eerdere successen**

Laat de leerling reflecteren op wat eerder gewerkt heeft in gelijkaardige situaties. Dit versterkt het vertrouwen en maakt oplossingen realistischer.

# Options voorbeeld

---

**Leerkracht:** Dank je voor je openheid. Je bent goed voorbereid, maar ervaart vooral spanning door wat je jezelf vertelt tijdens het presenteren. Laten we nu samen eens bekijken: welke mogelijkheden zie je om hiermee om te gaan?

**Leerling:** Misschien... ademhalingsoefeningen? Ik heb dat al eens gehoord, maar ik weet niet of dat werkt.

**Leerkracht:** Interessant. Wat zou er gebeuren als je dat eens zou uitproberen vóór je begint?

**Leerling:** Misschien zou ik rustiger starten. Maar ik weet niet of ik het dan durf in het klaslokaal.

**Leerkracht:** Oké. Wat zou een tussenstap kunnen zijn, zodat het minder spannend voelt?

**Leerling:** Misschien eerst thuis oefenen... of vlak vóór de les op het toilet even rustig ademen?

**Leerkracht:** Slim gedacht. Wat zou je nog kunnen proberen, los van ademhaling?

**Leerling:** Uhm... Misschien mezelf minder druk maken over wat anderen denken? Maar dat is moeilijk.

**Leerkracht:** Zeker. En wat zou je daarbij kunnen helpen?

**Leerling:** Misschien vooraf bedenken: "Ik hoef niet perfect te zijn, ik doe mijn best." Of dat ik me focus op mijn boodschap in plaats van op mezelf.

**Leerkracht:** Dat klinkt krachtig. Zou je dat kunnen opschrijven en meenemen als geheugensteuntje?

**Leerling:** Ja, een soort kaartje of affirmatie misschien.

**Leerkracht:** Prima idee. Nog iets dat je zou kunnen doen om het presenteren veiliger te maken?

**Leerling:** Ik zou in de klas kunnen vragen om mijn presentatie zittend te mogen doen, of om eerst in kleinere groepjes te oefenen.

**Leerkracht:** Dat zijn waardevolle opties. Als je kijkt naar alles wat je nu bedacht hebt: ademhaling, positieve gedachten, visueel geheugensteuntje, in kleinere kring oefenen. Wat spreekt je het meest aan om eerst mee te starten?

**Leerling:** Ik denk dat dat kaartje met een helpende gedachte en vooraf rustig ademhalen wel haalbaar is.

**Leerkracht:** Super. Dan kunnen we dat straks concreet maken in de laatste stap. Goed bezig!

# Will Do

---

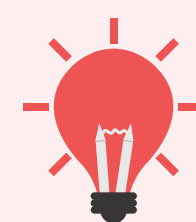
Tot slot wordt het gesprek concreet: de leerling kiest een of meerdere acties die hij of zij daadwerkelijk gaat uitvoeren. Wie doet wat, wanneer en hoe? Deze stap gaat over het creëren van commitment en verantwoordelijkheid. Het motiveert om echt in beweging te komen richting het gestelde doel.

## Voorbeeld vragen:

- **Wat ga je concreet doen, en wanneer?**
  - Zorgt ervoor dat de gekozen optie vertaald wordt naar een duidelijke, tijdsgebonden actie.
- **Wat is de eerste kleine stap die je gaat zetten?**
  - Maakt het starten behapbaar en verlaagt de drempel tot actie.
- **Hoe weet je dat je op de goede weg bent?**
  - Helpt bij het formuleren van een manier om vooruitgang te herkennen of te meten.
- **Wat zou je helpen om vol te houden?**
  - Brengt ondersteunende factoren of routines in beeld die de kans op slagen verhogen.
- **Wat zou je kunnen tegenkomen als obstakel?**
  - Stimuleert proactief denken en voorbereiding op mogelijke hindernissen.



## Tips:



### **Zorg voor een duidelijke en concrete actie**

Laat de leerling zijn of haar actie stap voor stap benoemen: Wat? Wanneer? Hoe? Met wie?

### **Beoordeel het commitment (en versterk het indien nodig)**

Laat de leerling zelf inschatten hoe gemotiveerd hij of zij is om de actie ook echt uit te voeren.



### **Voorzie steun en opvolging**

Vraag wie of wat de leerling kan helpen, en of er nood is aan opvolging of check-ins.

# Will Do voorbeeld

---

**Leerkracht:** Goed, je hebt een paar mooie ideeën uitgewerkt. Welke stap wil je nu als eerste zetten?

**Leerling:** Ik wil dat kaartje met die zin maken, iets als: "Ik ben voorbereid, ik mag fouten maken." Dat geeft me rust.

**Leerkracht:** Wanneer ga je dat doen?

**Leerling:** Vanavond nog. Ik heb tijd en ik kan het in mijn agenda steken.

**Leerkracht:** En de ademhaling?

**Leerling:** Die wil ik oefenen voor ik naar school ga, en vlak voor de presentatie. Misschien op het toilet zoals ik zei.

**Leerkracht:** Wat zou je helpen om dat niet te vergeten?

**Leerling:** Ik zet een reminder op mijn gsm en steek het kaartje al in mijn pennenzak.

**Leerkracht:** Klinkt als een goed plan. Op een schaal van 1 tot 10, hoe zeker ben je dat je dit gaat doen?

**Leerling:** Een 9, denk ik. Ik voel me er klaar voor.

**Leerkracht:** Mooi! En stel dat het toch even lastig is, wat helpt je dan om vol te houden?

**Leerling:** Dan herinner ik mezelf eraan dat ik aan het oefenen ben. Het hoeft nog niet perfect.

**Leerkracht:** Dat is een krachtige houding. Wil je dat ik bij onze volgende afspraak vraag hoe het gegaan is?

**Leerling:** Ja, dat is goed. Dan blijf ik er ook aan denken.

# Meer weten?

---

