



TUTORING; materiały pomocnicze / przykład wykorzystania metody GROW

Przykład dotyczy osoby, która zastosowała metodę GROW do poradzenia sobie z problemem odkładania spraw „na potem” i pracy nad rozwojem kompetencji **Zarządzanie sobą w czasie** (kompetencja kluczowa w projekcie „Organizacja czasu pracy”). Pośrednio też pozwala kształtować takie wartości jak; punktualność, terminowość, konsekwencja i odpowiedzialność. Są to wybrane fragmenty przykładowej sesji.

- G** - cel
R - rzeczywistość
O - opcje
W - wola



Cel

Tutor: Czego pragniesz?

Uczeń: Pragnę zapanować nad moimi skłonnościami do odwykowania.

Tutor: Co Ci to da?

Uczeń: Lepsze samopoczucie i spokój. Teraz często martwię, że czegoś nie zdążę, bo zostawiłem to na ostatni moment. Pozwoli mi to też lepiej planować mój czas i mieć go w przyszłości więcej.

Tutor: Kiedy chcesz to osiągnąć?

Uczeń: Chcę to osiągnąć do końca semestru. Myślę, że to możliwe.

Rzeczywistość

Tutor: Jak jest teraz?

Uczeń: Właściwie wszystkie sprawy odkładam na potem. Wszystkie projekty szkolne, sprawy związane z wyjazdami, etc.

Tutor: Jakie czynniki wpływają na to, że odkładasz wszystko „na potem”?

Uczeń: Jest dużo ciekawych rzeczy, które mnie zajmują. Dużo czasu zajmuje mi przeglądanie facebooka i Internetu. Mam wielu znajomych w sieci i często rozmawiamy o różnych rzeczach. Mam czasami poczucie, że te rozmowy są „o pogodzie”. Później robię wszystko szybko i niedokładnie, przez to uzyskuje niższe oceny niż mogłbym.

Opcje

Tutor: Co możesz zrobić, lepiej zapanować nad swoim czasem?

Uczeń: Mogę spróbować lepiej organizować swój czas. Mogę skorzystać z konkretnej strategii zarządzania czasem. Mogę zdefiniować czas-pożeracze i je ograniczyć. Mogę na przykład nie korzystać z facebooka pomiędzy 15.00 a 18.00. Powinno mi się udać. Zrobię też listę rzeczy, które nic nie wnoszą do mojego życia, a które mogłbym „wykluczyć”.

