



INSIGHTS x ACTION TOOLS

GROWTH MINI KIT



BY GROW COACHING ALLIANCE

2025



Η GROW coaching alliance γιορτάζει 5 χρόνια πορείας και εξέλιξης!

Συνεχίζουμε με περισσότερη γνώση και σοφία, βαθύτερο **νόημα** και **σκοπό** σε καθετί που προσφέρουμε.

Με εξελιγμένες **στρατηγικές ανάπτυξης**, φρέσκια προσέγγιση σε ανθρώπους και οργανισμούς, αλλά και ακόμα βαθύτερη σύνδεση και **αποτελεσματικότητα** σε κάθε μας συνεργασία!

Σας καλούμε στο συναρπαστικό ταξίδι της αλλαγής και της ανάπτυξης - με ουσία, στρατηγική και αυθεντικότητα!

“Growth is a journey, not a destination!”

[#StartToGROW](#)

INSIGHTS X ACTION TOOLS

Συγκέντρωσα 5 πολύτιμα μαθήματα - insights που διαμόρφωσαν τη φιλοσοφία μας για την ανάπτυξη, την ηγεσία και τη βιώσιμη πρόοδο.

5 εργαλεία δράσης

Κάθε μάθημα - insight συνοδεύεται από ένα mini πρακτικό εργαλείο, με :
πέντε ερωτήσεις
αναστοχασμού,
μία συμπερασματική
σκέψη και ένα μικρό
βήμα δράσης.

✔ Είσαι έτοιμος/η
να ξεκλειδώσεις
την επόμενη φάση
της ανάπτυξής σου;

Ας ξεκινήσουμε!



1

Η **πρόοδος** δεν είναι ποτέ
μία ευθεία γραμμή.

Ερωτήσεις αναστοχασμού

1. Ποια είναι μία πρόσφατη αλλαγή στην πορεία σου;

2. Τι έμαθες μέσα από αυτήν - τι σε δίδαξε;

3. Ποιο στοιχείο της ανάπτυξής σου ενισχύθηκε;

4. Πώς αξιοποιείς τη νέα γνώση;

5. Ποιο θα μπορούσε να είναι το επόμενο σου βήμα;

Συμπερασματικά

Ποιο είναι το σημαντικότερο μάθημα που αποκόμισες από αυτήν την αλλαγή;



Δράση

Ποια μικρή δράση μπορείς να κάνεις άμεσα για να διατηρήσεις την πορεία ανάπτυξης;



2

Η ανάπτυξη ξεκινά από τη βαθειά επίγνωση του εαυτού.

Ερωτήσεις αναστοχασμού

1. Ποιές αξίες σε κινητοποιούν πραγματικά;
2. Πότε αισθάνεσαι ότι ενεργείς σε πλήρη σύμπνοια με αυτές;
3. Πότε αισθάνεσαι ότι τις παραβιάζεις;
4. Επαγγελματικά ή προσωπικά, ποια είναι η κύρια προτεραιότητα για εσένα;
5. Πώς ευθυγραμμίζονται οι αξίες και οι πράξεις σου με αυτήν;

Συμπερασματικά

Ποια είναι η σημαντικότερη αξία που θα ήθελες να υπηρετήσεις περισσότερο στο παρόν;



Δράση

Ποια μικρή επιλογή μπορείς να κάνεις άμεσα που να στηρίζει αυτήν την αξία;



3

Η αυθεντικότητα είναι δύναμη.

Ερωτήσεις αναστοχασμού

1. Εκφράζεις ανοιχτά τις σκέψεις και τα συναισθήματά σου;
2. Υπάρχουν τομείς όπου φοράς “μάσκα”;
3. Τι κερδίζεις και τι χάνεις φορώντας “μάσκα”;
4. Πώς αισθάνεσαι όταν είσαι απόλυτα ο εαυτός σου;
5. Πώς σε στηρίζουν οι αξίες σου στην αυθεντική σου έκφραση;

Συμπερασματικά

Ποια μικρή αυθεντική πράξη μπορείς να κάνεις σήμερα για εσένα;



Δράση

Σε ποια καθημερινή σου αλληλεπίδραση μπορείς να δείξεις μεγαλύτερη αυθεντικότητα;



4

Η ανάπτυξη απαιτεί διαρκή αναδιαμόρφωση της ταυτότητάς μας.

Ερωτήσεις αναστοχασμού

1. Ποιος/α ήσουν 5 χρόνια πριν;
2. Ποιος/α είσαι σήμερα;
3. Ποιος/α θέλεις να γίνεις τα επόμενα 2 χρόνια;
4. Ποιες δεξιότητες ή και συνήθειές σου χρειάζονται ενίσχυση;
5. Πώς θα περιέγραφες τον μελλοντικό σου εαυτό σε μία πρόταση;

Συμπερασματικά

Ποια πτυχή σου μελλοντικού σου εαυτού σε κινητοποιεί περισσότερο στο παρόν;



Δράση

Ποιο μικρό βήμα μπορείς να κάνεις άμεσα για να έρθεις πιο κοντά σε αυτήν την εκδοχή του εαυτού σου;



5

Η **αλλαγή** απαιτεί χώρο, χρόνο
και συστηματική προσπάθεια.

Ερωτήσεις αναστοχασμού

1. Πόσο έτοιμος/η νιώθεις
για την αλλαγή που
επιθυμείς;

2. Ποια είναι τα
κυριότερα εμπόδιά
σου στο παρόν;

3. Με ποια μικρά
βήματα μπορείς να
ξεκινήσεις άμεσα;

4. Ποια υποστήριξη
χρειάζεσαι για να
προχωρήσεις;

5. Πώς θα νιώθεις όταν
κάνεις το πρώτο βήμα;

Συμπερασματικά

Ποιο εμπόδιο είναι έτοιμος/η
να ξεπεράσεις μέσα στο
επόμενο διάστημα;



Δράση

Ποιά μικρή ενέργεια μπορείς
να κάνεις μέσα στις επόμενες
48 ώρες για να ξεκινήσεις;





Ο GROW τρόπος

Για την GROW coaching alliance, η ανάπτυξη δεν είναι ένας στατικός προορισμός - είναι μια ζωντανή πορεία στρατηγικής εξέλιξης και ουσιαστικής, βιώσιμης αλλαγής.

Εδώ, χτίζουμε μονοπάτια ανάπτυξης που αντέχουν στον χρόνο, για ανθρώπους και οργανισμούς που θέλουν να προχωρήσουν με αυθεντικότητα, ενδυνάμωση και ευελιξία.

Η αποτελεσματικότητα κάθε συνεργασίας βασίζεται στο τρίπτυχο γνώση - στρατηγική - βαθιά κατανόηση ανθρώπων και οργανισμών.

Είμαι εδώ για όσους τολμούν να επενδύσουν στον αυθεντικό τους δρόμο, αλλά και για όσους χρειάζονται βοήθεια για να τολμήσουν.

Ξεκίνα σήμερα και εσύ τη δική σου πορεία ανάπτυξης!

Κατερίνα Κιώτση



“Growth is a journey, not a destination!”

Κάθε εργαλείο έχει διαμορφωθεί με coaching/consulting τεχνικές, που βασίζονται σε αποδεδειγμένα μοντέλα συμπεριφοράς, ενδυνάμωσης και αλλαγής.

1. Values-Based Coaching & Acceptance & Commitment Therapy (ACT)

- Hayes, S.C., Strosahl, K.D., & Wilson, K.G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy
- Passmore, J. (2010). A grounded theory study of the coachee experience: The implications for training and practice in coaching psychology

2. Role Theory + Identity-Based Motivation

- Oyserman, D., & Destin, M. (2010). Identity-based motivation: Implications for intervention
- Ibarra, H. (2003). Working Identity: Unconventional Strategies for Reinventing Your Career

3. Cognitive Reframing (CBT), Narrative Coaching

- Beck, A. T. (1995). Cognitive Therapy: Basics and Beyond
- Drake, D. (2015). Narrative Coaching: Bringing Our New Stories to Life

4. Self-Regulation Theory, Energy Management (Loehr & Schwartz)

Πηγές:

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation
- Loehr, J., & Schwartz, T. (2003). The Power of Full Engagement

5. Goal Setting Theory, Implementation Intentions

- Locke, E.A., & Latham, G.P. (2002). Building a Practically Useful Theory of Goal Setting and Task Motivation
- Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation Intentions: Strong Effects of Simple Plans



KEEP GOING.
KEEP GROWING.

#StartToGROW