

► การโค้ชเพื่อสร้างความสมดุลด้วยการ์ด (Balancing Coaching Card)

★ จุดประสงค์

- เพื่อใช้เป็นเครื่องมือประกอบการโค้ช (Coaching Tools)
- เพื่อให้โค้ชสร้างความสมดุลในคุณค่าของตัวเอง
- เพื่อให้กระบวนการโค้ชสู่ภาวะสมดุลทำได้ง่ายขึ้น
- เพื่อใช้ในการฝึกฝนการโค้ชในช่วงเริ่มต้น
- เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือของตัวเองในอนาคต

★ หลักการและแนวความคิดของเครื่องมือการโค้ชชุดนี้

- ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นของโค้ชเริ่มจากความสมดุลในคุณค่าของตัวเอง
- ภาวะสมดุล จะทำให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง
- อารมณ์เชิงลบเกิดขึ้นจากสิ่งเร้าที่ไม่สอดคล้องกับคุณค่า (Value) ของตัวเอง
- การเรียนรู้และเข้าใจ “ความคู่กันของคุณค่า” สร้างสมดุลได้ง่ายๆ
- ความสมดุล นำไปสู่การลงมือทำด้วยความเชื่อมั่นในตัวเอง

★ รูปแบบของ Balancing Coaching Card



ค ว า ม ห ม า ย พ อ สั ง เ ข ป

○วิ่งเข้าหา

○เดินหนีออกไป

★ แนวทางการดำเนินการโค้ชด้วยคำถามตาม Balancing Coaching Card

- เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นแล้วเกิดความไม่สมดุลใน (คุณค่าคู่นี้) คือเรื่องอะไร?
- สิ่งที่ยังบอกว่าคุณเกิดความไม่สมดุลใน (คุณค่าคู่นี้) คือเรื่องอะไร?
- คุณให้ความสำคัญกับ (คุณค่าใด?) เพราะเหตุใด?
- คุณรู้สึกกับการปฏิบัติตาม (คุณค่านี้) อย่างไร?
- คุณรู้สึกกับการปฏิบัติตาม (คุณค่าอีกอย่าง) อย่างไร?
- ถ้าคุณต้องการสร้างสมดุลใน (คุณค่าคู่นี้) คุณจะปฏิบัติตัวอย่างไร?
- การปฏิบัติตัวตามที่คุณสร้างความสมดุลนี้แล้วจะเกิดอะไรขึ้น?
- คุณรู้สึกอย่างไรกับตัวเองในขณะนี้แล้ว?
- คุณช่วยสรุปสิ่งที่จะไปลงมือปฏิบัติทันทีคือเรื่องอะไรบ้าง?

★ ขั้นตอนและวิธีดำเนินการใช้กิจกรรมนี้

- จับคู่ดำเนินการโค้ชซึ่งกันและกันด้วย Balancing Coaching Card
- เลือก Balancing Coaching Card คู่ละ 1 ใบ
- กำหนดผู้เป็นโค้ชและโค้ชซึ่งตามความเหมาะสม
- โค้ชดำเนินการอธิบายความหมายของคุณค่า (Value) ทั้ง 2 ตัว
- โค้ชซึ่งนึกถึงเหตุการณ์ที่เกิดความไม่สมดุลของคุณค่าคู่ที่เลือกมา
- โค้ชดำเนินการโค้ชตามคำถามด้านหลังการ์ดที่ละคำถาม
- โค้ชและโค้ชซึ่งดำเนินการโค้ชจนหมดคำถามของการ์ด
- สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันของกิจกรรมนี้
- Master Coach ดำเนินการสรุปที่มาของกิจกรรมและสิ่งที่ได้เรียนรู้เพิ่มเติม

★ แนวทางที่สามารถนำไปประยุกต์ใช้เพิ่มเติม

- การนำไปใช้ดำเนินการ Group Coaching
- การนำไปใช้ประกอบการดำเนินการ 1:1 Coaching
- การนำไปใช้เป็นแนวทางการสร้างเครื่องมือการโค้ชในรูปแบบอื่นๆ
- การนำไปใช้ประกอบกิจกรรมการสอนโค้ชแนว Training & Group Coaching
- การนำไปใช้ประกอบการฝึกฝนในกิจกรรม “การสร้างทักษะการโค้ช (Coaching Skill Building)”

★ ตัวอย่างคุณค่า (Value) ที่สามารถจับเป็นคู่กันได้

- วิ่งเข้าหา V.S. เดินหนีออกไป
- ทางเลือก V.S. ขึ้นตอน
- ในเวลา V.S. ตลอดเวลา
- อ้างอิงภายใน V.S. อ้างอิงภายนอก
- อดีต V.S. ผู้อื่น
- รายละเอียด V.S. ครอบคลุม
- ความรู้สึก V.S. ความคิด
- ความเหมือน V.S. ความแตกต่าง





การโค้ชเพื่อสร้าง**ความสมดุล**

(Balancing Coaching Card)



วิ่งเข้าหา



เดินหนีออกไป

ความหมายของสังเขป

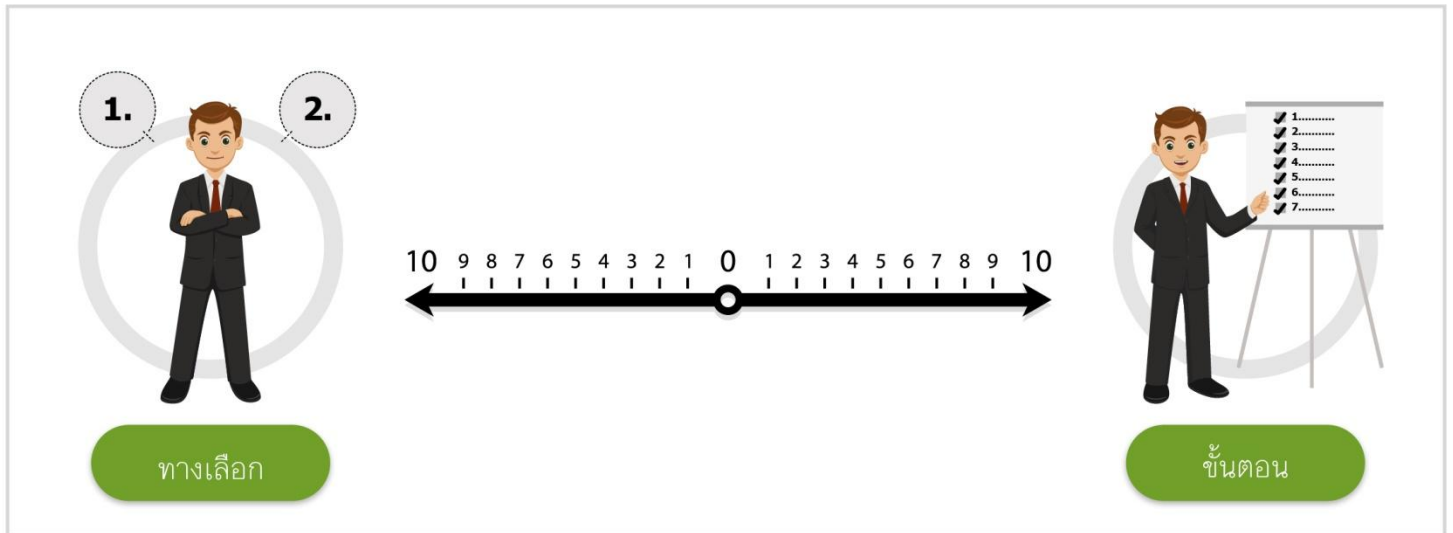
🗨️วิ่งเข้าหา

🗨️เดินหนีออกไป



การโค้ชเพื่อสร้าง**ความสมดุล**

(Balancing Coaching Card)



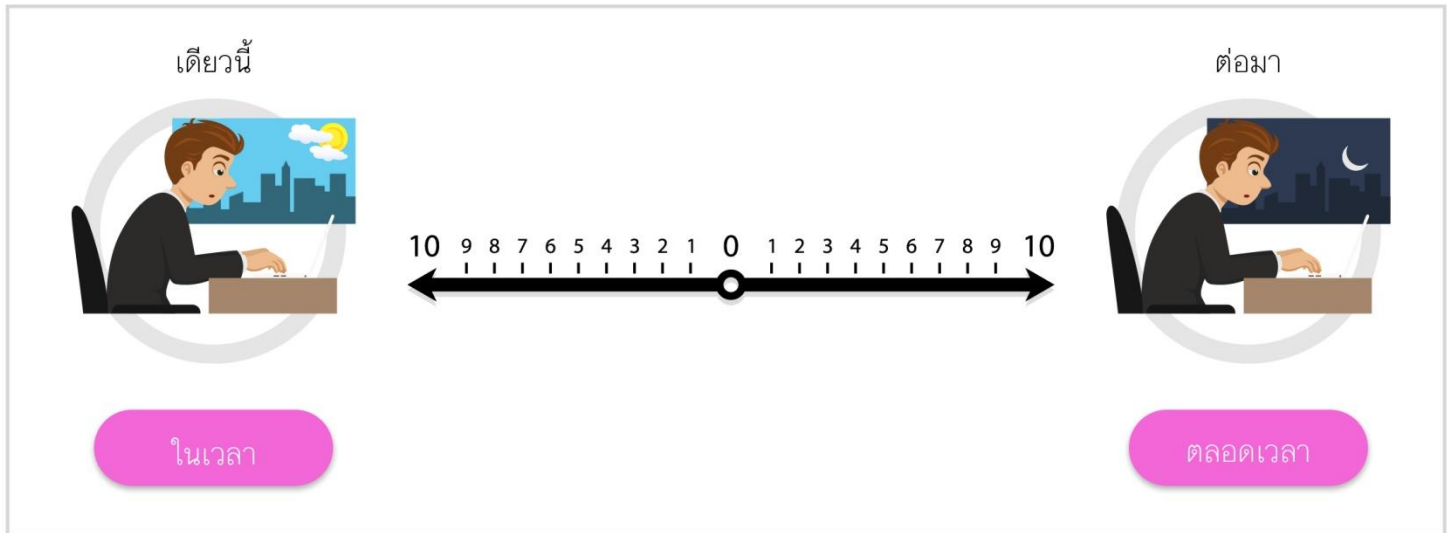
ความหมายพอสังเขป

🗨️ทางเลือก

🗨️ขั้นตอน



การโค้ชเพื่อสร้าง**ความสมดุล** (Balancing Coaching Card)



ความหมายพอสังเขป

☞ในเวลา

☞ตลอดเวลา



การโค้ชเพื่อสร้าง**ความสมดุล**

(Balancing Coaching Card)



อ้างอิงภายใน



อ้างอิงภายนอก

ความหมายพอสังเขป

☞อ้างอิงภายใน

☞อ้างอิงภายนอก



การโค้ชเพื่อสร้างความสมดุล

(Balancing Coaching Card)



อึดตา



ผู้อื่น

ความหมายพอสังเขป

🗣️ อึดตา

🗣️ ผู้อื่น



การโค้ชเพื่อสร้างความสมดุล

(Balancing Coaching Card)



รายละเอียด



ครอบคลุม

ความหมายของสิ่งเขป

🗨️ รายละเอียด

🗨️ ครอบคลุม



การโค้ชเพื่อสร้าง**ความสมดุล** (Balancing Coaching Card)



ความรู้สึก



ความคิด

ความหมายของสังเขป

🗨️ความรู้สึก

💡ความคิด

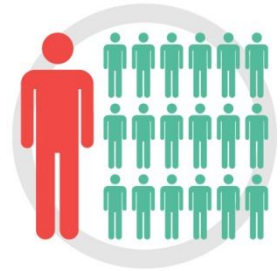


การโค้ชเพื่อสร้าง**ความสมดุล**

(Balancing Coaching Card)



ความเหมือน



ความแตกต่าง

ความหมายพอสังเขป

☞ความเหมือน

☞ความแตกต่าง
