

▣ **แบบฟอร์ม : ดำเนินการโค้ชตัวเอง (Self-Coaching) ตามขั้นตอน**

♥ กำหนดเป้าหมายที่ใช้ดำเนินการโค้ชตัวเอง

.....
.....

⊕ เป้าหมายนี้มีความสำคัญกับเราในเรื่องอะไรบ้าง?

1.
2.
3.
4.

♥ ศักยภาพ (ความรู้ ความสามารถ) ในปัจจุบันของเราในการทำเป้าหมายนี้ให้สำเร็จมีอะไรบ้าง?

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

♥ ศักยภาพที่ “สำคัญ” ที่สามารถนำมาใช้ในทันที คือเรื่องอะไร?

.....
.....

♥ แนวทางที่จะดำเนินการเพื่อใช้ศักยภาพนี้ไปสู่เป้าหมายควรทำอะไรบ้าง?

1.
2.
3.
4.
5.

♥ เรื่องที่ต้องดำเนินการเป็นเรื่องแรกสำหรับเป้าหมายนี้คือเรื่องอะไร?

.....
.....
.....