



การโค้ชเพื่อผลงานและความสุข  
(*Life & Performance Coaching*)



โดย  
อาจารย์ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach

Leadership and Strategic Development Consultant



<http://www.entaining.net>

<http://www.facebook.com/CSREntaining>



<http://www.pakornblog.com>

<http://www.facebook.com/pakornblog>



<http://www.entaining.net>

<http://www.facebook.com/CSREntaining>



<http://www.pakornblog.com>

<http://www.facebook.com/pakornblog>

## สำรวจแนวความคิดเกี่ยวกับการเป็นโค้ช (What is Coaching?)

- ✚ คุณได้ยินคำว่า “โค้ช” แล้วนึกถึงอะไร?
- ✚ คุณคิดว่า “โค้ช” ทำหน้าที่อะไรบ้าง?
- ✚ การโค้ช (Coaching) มีลักษณะอย่างไร?
- ✚ การโค้ช (Coaching) ช่วยประโยชน์ในเรื่องอะไร?
- ✚ คุณอยากเป็น “โค้ช” หรือไม่?



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## แนวทางการฝึกอบรมที่ใช้ในครั้งนี้

- ✦ การเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning) สร้างการเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเอง
- ✦ การใช้กระบวนการ Training & Group Coaching ในการฝึกอบรม
- ✦ การกระตุ้นให้ผู้เรียนสร้างกระบวนการโค้ชได้ด้วยตัวเอง
- ✦ กิจกรรมเพื่อการพิสูจน์หลักการและพัฒนาวิธีการของตัวเอง
- ✦ การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) ให้เข้าใจอย่างแท้จริง
- ✦ การบ้านเพื่อนำไปฝึกฝนและปฏิบัติจริง

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## ความหมายของการโค้ชงาน (Coaching) อย่างสั้นๆ

- โค้ชคือผู้ดึงศักยภาพของผู้อื่นออกมา
- โค้ชพาผู้อื่นจากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งตามที่ต้องการ
- โค้ชทำให้โค้ชซึ่งเลือกวิธีการของตัวเอง
- โค้ชใช้คำถามเป็นหลัก หลีกเลี่ยงการแนะนำโดยตรง
- โค้ชให้ความสำคัญที่ Solution มากกว่า Problem
- โค้ชมุ่งเน้นให้โค้ชซึ่งเกิดการเปลี่ยนแปลงตัวเอง
- โค้ชเป็นเพียงกระจกเงาสะท้อนความคิดของโค้ชซึ่ง



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## หลักการที่ควรเป็นแนวความคิดของโค้ช (Coach)

- ❑ โค้ชซี มีความสามารถเป็นอย่างยิ่ง และมีศักยภาพเหลืออยู่
- ❑ มนุษย์ทุกคนย่อมรู้จักตัวเองดีที่สุด
- ❑ มุ่งเน้นทำให้ยอมรับผลลัพธ์ของการเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเอง
- ❑ กระบวนการที่ใช้ เน้นที่วิธีการแก้ไข มิใช่เน้นที่ปัญหา
- ❑ ปัญหา / อุปสรรค เป็นสิ่งที่เขาพบเจออยู่ ไม่ใช่สิ่งที่เขาเป็น
- ❑ ทุกคนมีเทคนิคที่เหมาะสมของตัวเอง



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## โค้ชคือใคร?...ใครคือโค้ชกันบ้าง?

- องค์กรควรมีโค้ชภายในหรือไม่?
- ใครสามารถเป็นโค้ชในองค์กรได้บ้าง?
- คุณเลือกไปเป็นโค้ชให้กับใคร?
- คุณจะนำหลักการการโค้ช (Coaching) ไปใช้กับเหตุการณ์ใด?
- การโค้ช (Coaching) ให้ประโยชน์ในเรื่องใด?



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## Workshop : I

### สรุปแนวความคิดเกี่ยวกับโค้ช

- ❶ คำที่แทน...โค้ช (Coach)
- ❷ คำที่แทน...การโค้ช (Coaching)
- ❸ คำที่แทน...หัวใจสำคัญของการโค้ช



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## ทักษะที่สำคัญของโค้ช

- ◆ การใช้คำถามทรงพลัง (Powerful Questioning)
- ◆ การรับฟังเชิงรุก (Active Listening)
- ◆ เทคนิคการให้ข้อมูลป้อนกลับ (Positive Feedback)
- ◆ การสื่อสาร สร้างสัมพันธ์ (Communication & Connection)
- ◆ การกำหนดเป้าหมายคุณภาพ (Goal Setting)



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---



## กิจกรรมย่อย

### การใช้คำถามประเภทต่างๆ

- ▶ คำถามปิด (Close Question)
- ▶ คำถามเปิด (Open Question)
- ▶ คำถามของโค้ช (Coach Question)



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## เทคนิคการฟังเชิงรุกอย่างสร้างสรรค์



- ➔ หยุดพูด ฟัง มีสมาธิ
- ➔ ฟังในเรื่องที่ได้ยิน ไม่พิพากษา
- ➔ ฟังโดยไม่ใช้มาตรฐานของตัวเอง
- ➔ หลีกเลี่ยงการพยายามชี้แนะ แนะนำ
- ➔ ฟังอย่างเข้าใจ และเห็นอกเห็นใจ
- ➔ ฟังให้จบ ไม่พูดแทรก ไม่ช่วยพูด
- ➔ ฟังในสิ่งที่เขาอาจไม่ได้พูด
- ➔ ลดอัตรา อคทน อคกลับ



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## กิจกรรมย่อย

### การรับฟังจับประเด็นผู้พูด

- 😊 การขอให้พูดอีกครั้ง (Repeat)
- 😊 พุดซ้ำประโยค (Mirroring)
- 😊 ปรับเปลี่ยนเป็นภาษาเรา (Paraphrase)
- 😊 สะท้อนความชัดเจนให้เข้าใจตรงกัน (Clarify)



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## ระดับความเข้มของการให้ข้อมูลป้อนกลับ

- ▣ การให้การยอมรับด้วยความเต็มใจ (Acknowledge)
- ▣ การสร้างความเข้าใจให้ตรงกัน (Clarify)
- ▣ การนำเสนอแนวความคิดเพิ่มเติม (Present)
- ▣ การใช้คำถามสร้างความชัดเจน (Clearing Question)
- ▣ การให้ข้อมูลป้อนกลับไปข้างหน้า (Feed Forward)
- ▣ การให้คำแนะนำเชิงสร้างสรรค์ (Positive Suggestion)



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## Role Playing

### การฝึกโต้แย้งตามแนวทางเบื้องต้น

- จับคู่ดำเนินการโต้แย้งกันและกัน
- สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้เพิ่มเติม



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## หัวใจสำคัญของการโค้ชสร้างสมดุลชีวิต

### (Life Coaching)



- ❑ คนทุกคนไม่มีใครเหมือนกัน 100%
- ❑ การดำเนินชีวิตตามคุณค่า (Value) ทำให้เกิดความสุข
- ❑ การเติมเต็มความต้องการพื้นฐาน (Need) เป็นเรื่องสำคัญ
- ❑ การเอาชนะความกลัว (Fear) ทำให้ลงมือทำ
- ❑ การเปลี่ยนความเชื่อ ความคิด ความรู้สึก...ชีวิตดีขึ้น
- ❑ ความมั่นใจในตัวเองเกิดจากการเป็นเหตุ (Cause) ไม่ใช่ผล (Effect)

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## หัวใจสำคัญของการโค้ชเพื่อผลการปฏิบัติงาน (Performance Coaching)

- ▣ เป้าหมายเป็นหัวใจสำคัญที่จูงใจให้ลงมือปฏิบัติ
- ▣ การมีแผนงานที่ชัดเจน สามารถบรรลุเป้าหมายได้
- ▣ ปัญหาและอุปสรรค ย่อมมีแนวทางแก้ไขเสมอ
- ▣ วิธีการไปสู่เป้าหมายมีหลากหลายวิธีการ
- ▣ บุคคลที่ประสบความสำเร็จให้ความสำคัญที่เป้าหมาย
- ▣ การประเมินสถานการณ์เพื่อค้นหาวิธีการใหม่ๆ

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

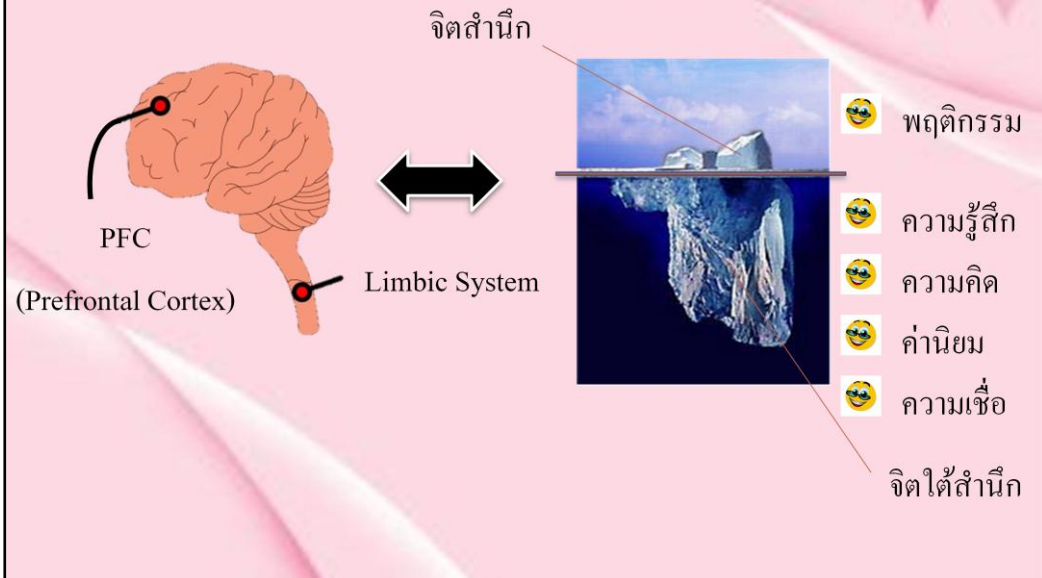
---

---

---

---

# การทำงานของสมองที่จิตสำนึกและจิตใต้สำนึก



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---



## การใช้คำถามตามกระบวนการ (GROW Model)

- ? คำถามเกี่ยวกับเป้าหมาย วิสัยทัศน์ (Goal)
- ? คำถามความเป็นจริงในปัจจุบัน (Reality)
- ? คำถามสร้างทางเลือกเพิ่มเติม (Option)
- ? คำถามสรุปสิ่งที่ลงมือทำ (Way Forward)



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## การพัฒนาเครื่องมือและเทคนิคสำหรับโค้ชของตัวเอง

- ๑ การโค้ชผ่านคำสำคัญ (Keywords)
- ๒ การใช้รูปภาพ (Picture) ดำเนินการโค้ช
- ๓ การโค้ชผ่านเรื่องเล่า / หนังสือ น่าสนใจ
- ๔ การโค้ชโดยใช้ประเด็นของโค้ชชี้



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## Role Playing

### ดำเนินการโค้ชซึ่ง 3 บทบาท

- > จับกลุ่ม 3 คน
- > กำหนด โค้ช, โค้ชซึ่ง, ผู้สังเกตการณ์
- > ดำเนินการ โค้ชซึ่ง
- > สรุปผลลัพธ์ที่ได้เรียนรู้



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## เครื่องมือการประเมินโค้ชชี่ (Assessment)



- ⊕ DISC
- ⊕ Talent Scan
- ⊕ สัตว์ 4 ทิศ
- ⊕ Enneagram

“คุณมีเครื่องมืออะไรเพิ่มเติม?”

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## เครื่องมือการกำหนดเป้าหมาย (Goal Setting)

- Vision of Success
- SMART Goal
- Business Goal
- Strategic Goal



“คุณมีเครื่องมืออะไรเพิ่มเติม?”

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## การสร้างกระบวนการโค้ช (Coaching Process)

- การสร้างความรู้สึกร่วมกัน (Building Rapport)
- แลกเปลี่ยนแนวทางและหลักการการโค้ช
- กำหนดหัวข้อการพูดคุยเพื่อตั้งเป้าหมาย
- การทำให้โค้ชซึ่งมองเห็น ยอมรับ และอยากเปลี่ยน
- การจูงใจให้โค้ชซึ่งคิดวิธีการใหม่ๆ ของตัวเอง
- การทำให้โค้ชซึ่งมีสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ (Action)



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## เทคนิคการสร้างเครื่องมือประเภทต่างๆ



- > กำหนดองค์ประกอบที่จะมีในการ โค้ชซึ่ง
- > เรียนรู้และทำความเข้าใจเครื่องมือแต่ละประเภท
- > เลือกเครื่องมือที่เหมาะสมของตัวเองในเรื่องที่จะ โค้ช
- > ประเมินความสามารถและความเชี่ยวชาญในการ ใช้เครื่องมือ
- > ทดสอบเครื่องมือที่คัดเลือกเพื่อให้เหมาะสม
- > ดำเนินการสร้างเป็นเครื่องมือด้วย Style ตัวเอง
- > ฝึกฝนปฏิบัติจนเกิดความเชี่ยวชาญในเครื่องมือ

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

# การบ้าน

## เพื่อการนำไปฝึกฝนและปฏิบัติจริง

- กำหนดโค้ชชี่และหัวข้อที่จะไปดำเนินการ โค้ชชี่
- สรุปผลลัพธ์ของการ โค้ชชี่
  - ความรู้สึกที่เกิดขึ้นของโค้ชชี่
  - ความรู้สึกของโค้ช
- สิ่งที่จะพัฒนาเพิ่มเติม



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---



## สิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรมในครั้งนี้

- ✓ ประเด็นเนื้อหาที่เป็นประโยชน์
- ✓ บรรยากาศที่ชอบใน Class
- ✓ สิ่งที่จะนำไปปรับเปลี่ยนตัวเองเป็นเรื่องแรก



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---



## การโค้ชเพื่อผลปฏิบัติงานและความสุข (Life & Performance Coaching)

- เป้าหมายชัดเจน
- เกิดความเชื่อมั่น
- สร้างแนวทางของตัวเอง
- มุ่งมั่นกับความสำเร็จ
- รับผิดชอบด้วยตัวเอง



<http://www.enttraining.net>

<http://www.facebook.com/CSREntraining>

ขอให้โชคดี สวัสดีครับ



<http://www.enttraining.net>

<http://www.facebook.com/CSREntraining>



<http://www.pakornblog.com>

<http://www.facebook.com/pakornblog>