

เทคนิคการโค้ชเชิงลึกกับการถอดบทเรียนการโค้ช



โดย

อาจารย์ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach

Leadership and Strategic Development Consultant



<http://www.enttraining.net>

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

Pakornblog

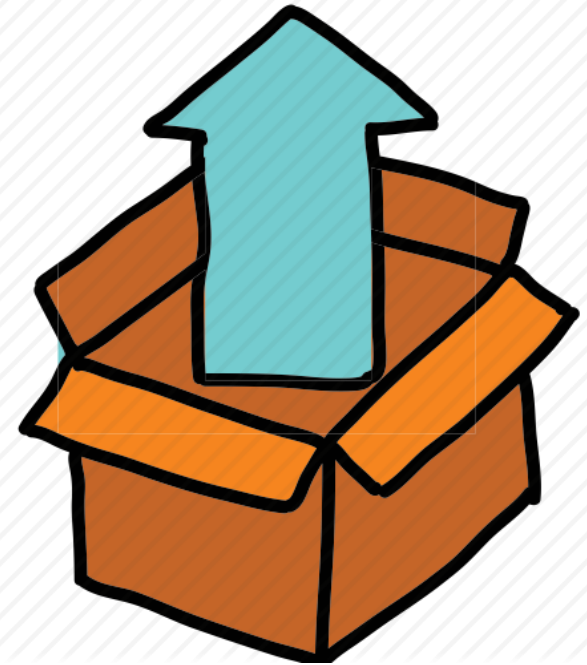
<http://www.pakornblog.com>

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



Un-Pack หมายถึง....

- ♥ การถอดบทเรียนของตัวเอง
- ♥ การจัดให้เป็นส่วนย่อยๆ
- ♥ การทำให้เกิดความชัดเจน
- ♥ การนำของออกจากกระเป๋า
- ♥ การบอกที่มาของพฤติกรรมตัวเอง
- ♥ การเล่าความเข้าใจในขั้นตอน



กิจกรรม

การสร้าง Story Telling ด้วยรูปภาพ

- ✎ เลือกรูปภาพที่น่าสนใจ 1 รูป/กลุ่ม
- ✎ นำเสนอเรื่องเล่าที่น่าสนใจ (Story Telling) 2-3 นาที
- ✎ แลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้จากเรื่องเล่า
- ✎ สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน



กิจกรรม

การ *Un-Pack* เรื่องเล่าของตัวเอง

- ✚ คำถามเพื่อให้ผู้เล่าเรื่อง *Un-Pack* ตัวเอง
 - ✓ คุณรูปภาพแล้วมองเห็นอะไรบ้าง?
 - ✓ คุณรูปภาพแล้วเกิดความรู้สึกอะไร?
 - ✓ พอพิจารณารูปภาพแล้วเกิดแนวความคิดอะไร?
 - ✓ ก่อนการเล่าเรื่องต้องการสื่อสารเรื่องอะไร?
 - ✓ จุดประสงค์ในการเล่าเรื่องต้องการอะไร?
 - ✓ ต้องการเห็นผลลัพธ์อะไร?

✚ สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน



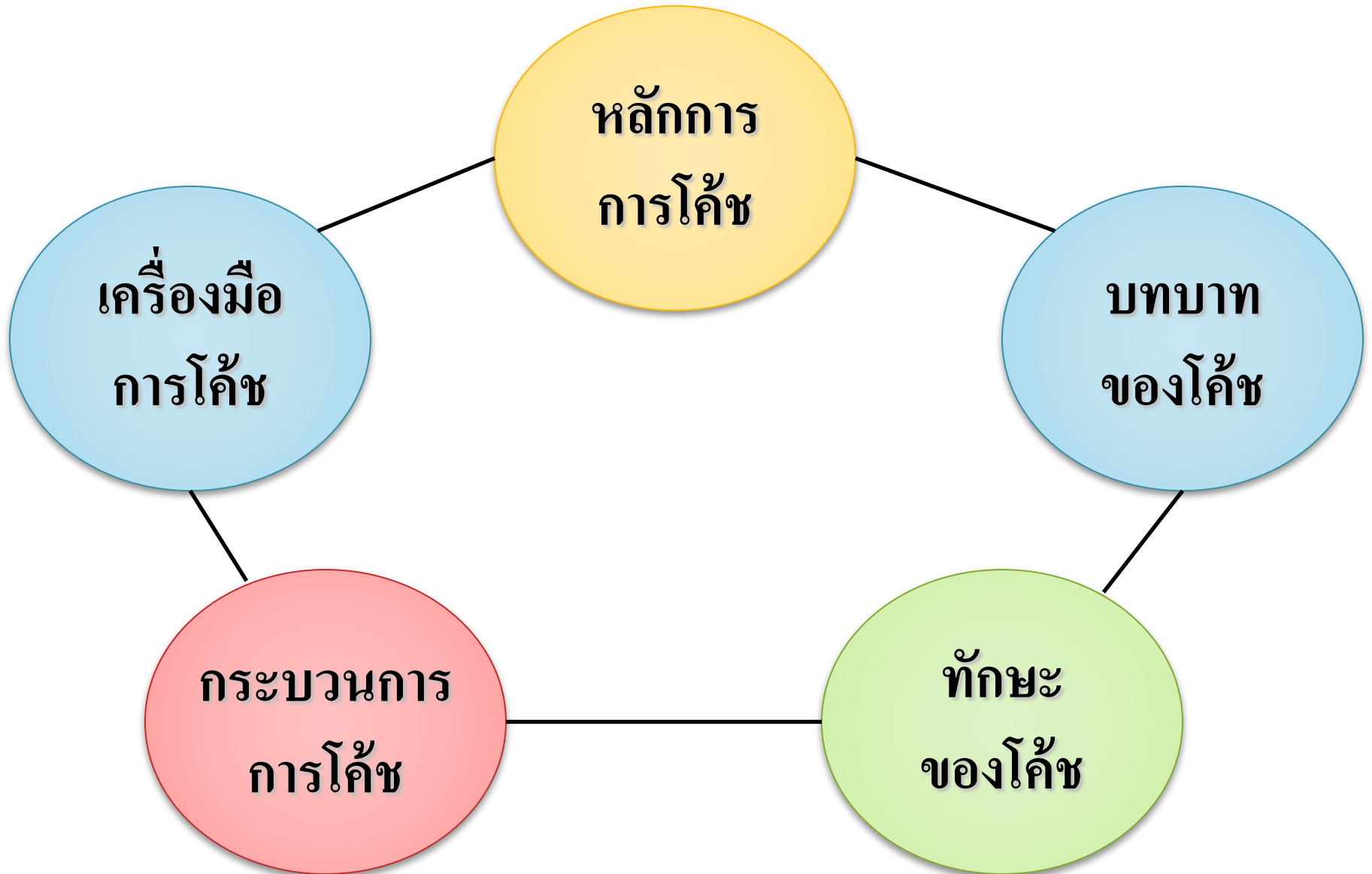


เทคนิคการถอดบทเรียนกระบวนการโค้ช (Un-Pack for Coaching Process)

- 📌 หลักการของการเป็น โค้ชที่ถูกต้อง
- 📌 ทักษะการฟังให้ได้ 2 ระดับ (โค้ชชีพุด & การโค้ชของโค้ช)
- 📌 การใช้คำถามเปิด เชิงบวก กระตุ้นให้คิด เพื่อจุดประสงค์อะไร?
- 📌 กระบวนการ โค้ชในแต่ละช่วงในการดำเนินการ โค้ช
- 📌 การ โค้ชด้วยศาสตร์ต่างๆ ที่โค้ชเลือกใช้



องค์ประกอบที่สำคัญของการโค้ช



นิยาม ความหมายของการโค้ช



- 📌 โค้ชคือผู้ดึงศักยภาพของผู้อื่น ไม่ใช่เติมเข้าไป
- 📌 โค้ชช่วยพาผู้อื่นออกจากจุดที่เป็นอยู่ไปสู่เป้าหมาย
- 📌 โค้ชสะท้อนให้โค้ชзіมองเห็นตัวเองชัดเจนขึ้น
- 📌 โค้ชใช้คำถามเป็นหลัก หลีกเลี่ยงการแนะนำโดยตรง
- 📌 โค้ชให้ความสำคัญที่ Solution มากกว่า Problem
- 📌 โค้ชทำให้โค้ชзіเกิดแนวความคิดด้วยตัวเอง
- 📌 โค้ชสร้างความเชื่อมั่นให้โค้ชзі เอาชนะความกลัว



สมรรถนะของการโค้ช (Coaching Competency)

- ◆ Knowledge (ความรู้/หลักการ/ทฤษฎี)
- ◆ Skill (ทักษะ/วิธีการ/กระบวนการ)
- ◆ Attribute (คุณลักษณะ/คุณสมบัติ/ความสามารถ)
- ◆ Mindset (กรอบความคิดเกี่ยวกับการโค้ช)



Role Playing

ดำเนินการโค้ชและ การถอดบทเรียนการโค้ช

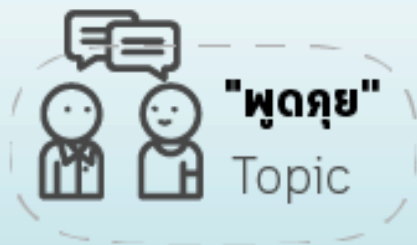
- ◆ จับกลุ่ม 3 คน (โค้ช, โค้ชชี่, ผู้สังเกตการณ์)
- ◆ ดำเนินการ โค้ชประมาณ 5-7 นาที
- ◆ ผู้สังเกตการณ์ตั้งคำถามกับผู้เป็น โค้ช
 - สิ่งที่ได้ดี คือ เรื่องอะไร?
 - กำลังดำเนินการ โค้ชในเรื่องอะไร?
 - กระบวนการ โค้ชที่ใช้ดำเนินการเป็นอย่างไร?
 - เรื่องที่อยากจะนำไปพัฒนาเพิ่มเติมคืออะไร?

หมายเหตุ : ผู้สังเกตการณ์แค่ใช้คำถามและรับฟัง

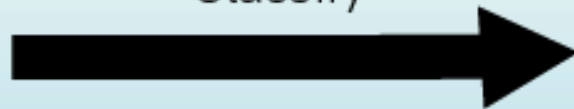
- ◆ สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันใน Class



One Page... Coaching Conceptual



Classify



"กำหนด"
✦ เป้าหมาย
✦ ผลลัพธ์
✦ วัตถุประสงค์

"สำรวจ"



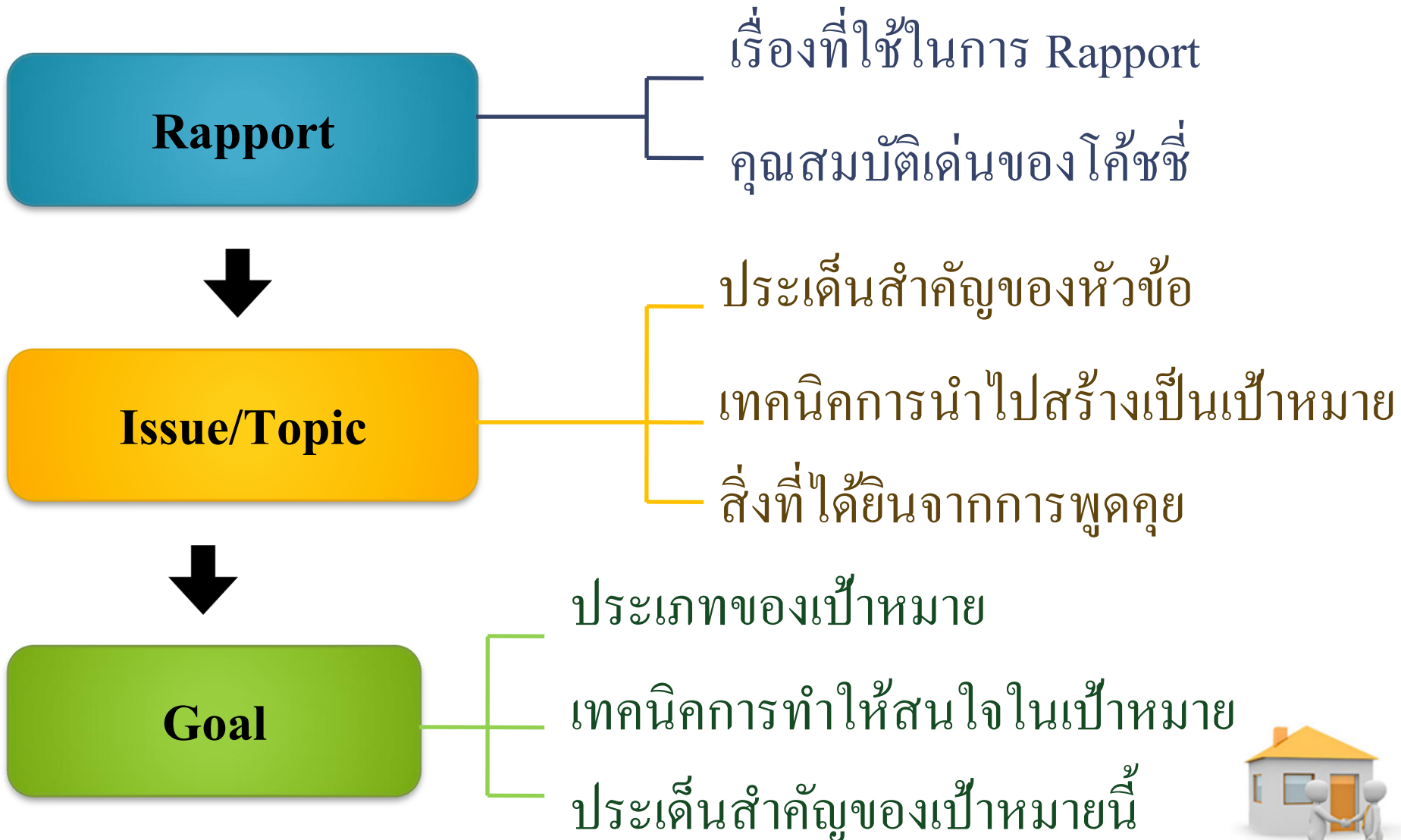
Competency

- ✦ Knowledge
- ✦ Skill
- ✦ Attribute
- ✦ Being

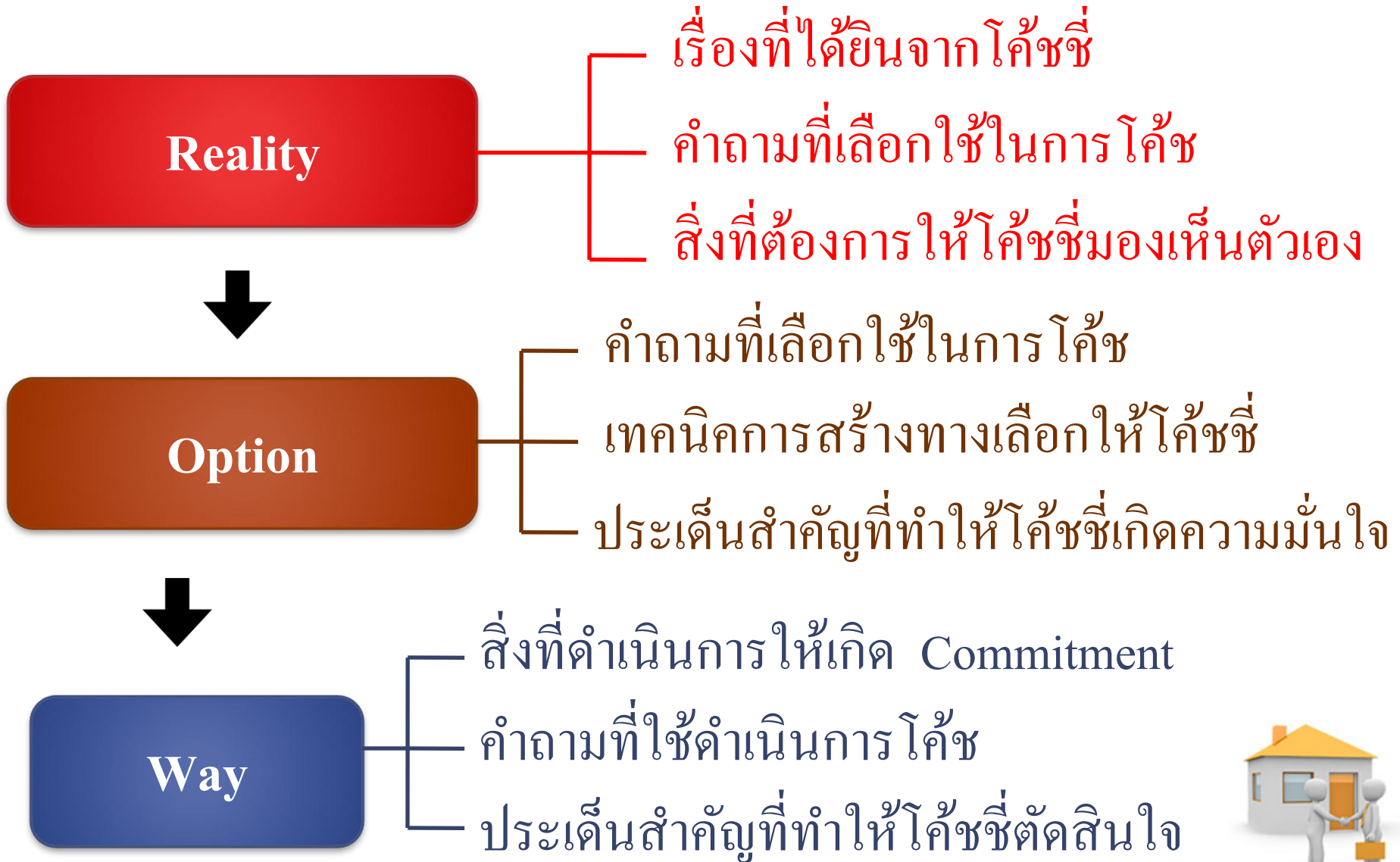
Way
"เลือก"



ประเด็นสำคัญที่ใช้ในการถอดบทเรียนโค้ช



ประเด็นสำคัญที่ใช้ในการถอดบทเรียนการโค้ช (ต่อ)



Role Playing

การโค้ชตาม GROW Model และการถอดบทเรียน

- จับกลุ่ม 3 คน (โค้ช, โค้ชชี่, ผู้สังเกตการณ์)
- ดำเนินการ โค้ชตาม GROW Model ประมาณ 5-7 นาที
- โค้ชดำเนินการถอดบทเรียนการ โค้ชของตัวเองตามเอกสาร
- สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันใน Class



การโค้ชด้วยรูปแบบต่างๆ ตามสถานการณ์เฉพาะหน้า

- 😊 Keyword Proactive Coaching
- 😊 Keyword Inner Conflict Coaching
- 😊 Value-Base Coaching
- 😊 Solution Base Coaching
- 😊 Process & Procedure Coaching
- 😊 Positive Psychology Coaching
- 😊 Balancing-Style Coaching



คำถามสำรวจตัวเองระหว่างการโค้ช

- ➔ เรื่องเล่าของ โค้ชชี่ (เฉพาะหน้า) คือเรื่องอะไร?
- ➔ เป้าหมายที่ โค้ชชี่ต้องการคืออะไร?
- ➔ ประเด็นที่ โค้ชชี่ติดอยู่ควร ใช้การ โค้ชแบบไหน?
- ➔ จุดประสงค์ของการ โค้ชคืออะไร? (หลักการ โค้ช)
- ➔ ตั้งใจให้เกิดผลลัพธ์ในเรื่องอะไร? (ผลลัพธ์การ โค้ช)





กระบวนการถอดบทเรียนการโค้ชแบบง่ายๆ

- ☀ สิ่งที่ได้ยินคืออะไร!
- ☀ การใช้คำถามเพื่อจุดประสงค์อะไร!
- ☀ ประเด็นสำคัญของ โค้ชซึ่งคือเรื่องอะไร!
- ☀ กระบวนการ โค้ช สอดคล้องกับหลักการ โค้ชเรื่องอะไร!



Role Playing

ดำเนินการโค้ชเฉพาะกิจ และการถอดบทเรียน

- จับกลุ่ม 3 คน (โค้ช, โค้ชชี่, ผู้สังเกตการณ์)
- ดำเนินการโค้ชประมาณ 5-7 นาที
- ผู้สังเกตการณ์ในฐานะ โค้ชพี่เลี้ยง (Mentor Coach)
- ผู้สังเกตการณ์เลือกถามเฉพาะจุดที่ต้องการให้โค้ชเห็นตัวเอง
- คำถามที่สามารถนำมาใช้ได้ เช่น.....
 - ได้ยินเรื่องอะไร?
 - คิด, รู้สึกอะไร?
 - เลือกใช้คำถาม...เพราะอะไร?
 - ถ้าให้ใช้คำถามใหม่ จะเลือกใช้อย่างไร?
- สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกันใน Class





การสร้างกรอบความคิด (Mindset) ของการเป็นโค้ช

- โค้ช...เป็นเพียงกระจกเงาให้โค้ชที่สะท้อนตนเอง
- โค้ช...ช่วยทำให้โค้ชที่ออกจากจุดที่เป็นอยู่ไปสู่เป้าหมาย
- โค้ช...ฟังเพื่อเข้าใจความเป็นตัวตนของโค้ชที่
- โค้ช...ใช้คำถามเพื่อรับฟังเรื่องที่โค้ชที่พูด
- โค้ช...ใช้สติของตัวเองอยู่กับปัจจุบันร่วมกับโค้ชที่
- โค้ช...สงสัยใคร่รู้เรื่องราวของโค้ชที่เพิ่มขึ้น (ไม่ใช่อยากรู้!)
- โค้ช...มองเห็นคุณค่าในตัว of โค้ชที่เสมอในทุกเรื่องราว



“การถอดบทเรียนกระบวนการ โค้ช (Un-Pack for Coaching Process) ของตัวเองได้อย่างมีสติรู้ตัวเองตลอดเวลาการ โค้ช จะช่วยทำให้เกิดความเข้าใจในกระบวนการ โค้ชมากขึ้น และสามารถพัฒนาตัวเองจนเป็น โค้ชพี่เลี้ยง (Mentor Coach) ให้กับ โค้ชท่านอื่นๆ ต่อไปได้”





- ☀ การโค้ชอย่างมีสติ (Mindfulness Coaching).....ทำให้รู้ตัวเองตลอดการโค้ช
- ☀ กรอบความคิด (Mindset) ของการโค้ช.....ทำให้อยู่กับบทบาทการโค้ชตลอดเวลา
- ☀ ทักษะการโค้ช (Coaching Skill) ที่แม่นยำ.....ทำให้รู้จุดประสงค์การใช้
- ☀ การถอดบทเรียนการโค้ช (Un-Pack).....ทำให้เชี่ยวชาญการโค้ช Style ตัวเอง
- ☀ การฝึกฝนการโค้ช (Practice!).....ทำให้เห็นกระบวนการโค้ชของตัวเอง





สิ่งที่ได้จากการฝึกอบรมในครั้งนี้

- ✘ ประเด็นสำคัญที่ได้เรียนรู้เพิ่มเติม
- ✘ เรื่องที่ชอบที่เกิดขึ้นใน Class
- ✘ สิ่งที่จะนำไปพัฒนาและสร้างการเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเอง



- การถอดบทเรียน (Un-Pack).....ใช้ได้กับทุกบทบาท
- การถอดบทเรียน (Un-Pack).....สะท้อนความแม่นยำของเรา
- การถอดบทเรียน (Un-Pack).....เป็นการฝึกสติอย่างหนึ่ง

“โค้ชมืออาชีพ....ต้องถอดบทเรียนการโค้ชของตัวเองได้!”

ขอให้โชคดี...สวัสดิ์ครับ



<http://www.entraining.net>

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

Pakornblog 

<http://www.pakornblog.com>

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