

การพัฒนาตัวเองเป็นโค้ชพี่เลี้ยง (Mentor Coach) ที่ดี

โดย

อาจารย์ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์



Executive Coach

Leadership and Strategic Development Consultant



<http://www.entraining.net>

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

Pakornblog

<http://www.pakornblog.com>



<http://www.entraining.net>

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

Pakornblog

<http://www.pakornblog.com>

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

หลักการของการเป็นโค้ชที่เลี้ยง (To Be Mentor Coach)

โค้ชที่เลี้ยง เป็นบทบาทที่โค้ช คอยดูแล ช่วยเหลือ แบ่งปัน ประสบการณ์ดีๆ ของตัวเอง ผ่านกระบวนการโค้ช (Coaching Process) เพื่อให้ผู้ที่ดำเนินการ โค้ชอยู่นั้น สามารถถอดบทเรียนกระบวนการโค้ช (Unpack Coaching Process) ของตัวเองได้ อย่างมีขั้นตอน ทำให้สามารถนำประสบการณ์การโค้ชของตัวเองไปพัฒนาให้เกิดประสิทธิผลเพิ่มขึ้น



สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่นำไปปฏิบัติ

สิ่งที่สำคัญสำหรับการเป็นโค้ชที่เลี้ยง

(Mentor Coach)

- หลักการ ทักษะ เทคนิคและกระบวนการ โค้ชที่แม่นยำ
- การมีประสบการณ์ดำเนินการ โค้ชอย่างเชี่ยวชาญ
- ความสามารถในการ โค้ชตัวเอง (Self-Coaching) ได้ดี
- การถอดบทเรียน (Unpack) การ โค้ชของตัวเองอย่างมีขั้นตอน
 - ทักษะการฟังอย่างมีสติขั้นสูงหลายระดับ
 - การมีแนวความคิดที่ดีต่อการ โค้ชและกระบวนการ โค้ช



สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

การพัฒนาพื้นฐานการโค้ชของตัวเอง... ก่อนเป็นโค้ชที่เลี้ยง

- ♥ การดำเนินการ โค้ชแบบ 1:1 Coaching
- ♥ การดำเนินการ โค้ชโดยใช้เครื่องมือประกอบการ โค้ช
- ♥ การดำเนินการ โค้ชตัวเอง (Self-Coaching)
- ♥ การถอดบทเรียน (Unpack) การ โค้ชของตัวเอง
- ♥ การพัฒนาทักษะการฟังอย่างมีสติขั้นสูง



สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่นำไปปฏิบัติ



ROLE PLAY

การดำเนินการโค้ชแบบ 1:1 Coaching

- จับคู่ดำเนินการโค้ชซึ่ง ประมาณ 5-7 นาที
- สรุปสิ่งที่ทำได้ดีจากการโค้ช (Strength)
- แลกเปลี่ยนเรื่องที่จะนำไปพัฒนาเพิ่มเติม (Stretch)
- บอกเล่าสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการโค้ช



สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่นำไปปฏิบัติ



ดำเนินการโค้ชด้วยการสร้างสมดุล

- ❑ จับคู่เลือกการ์ดคู่ละ 1 ใบ.
- ❑ โค้ชดำเนินการอธิบายความหมายของคุณค่า (Value) ทั้งคู่
- ❑ โค้ชชี้แจงถึงเหตุการณ์ที่เกิดความไม่สมดุลของคุณค่าคู่นี้
- ❑ โค้ชดำเนินการโค้ชตามคำถามด้านล่างการ์ดจนครบ
- ❑ สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน
- ❑ **Master Coach** สรุปประเด็นสำคัญของกิจกรรม

สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ



Role Play

ดำเนินการโค้ชตัวเองตามขั้นตอน (แบบฟอร์ม)

- กำหนดเป้าหมายที่ต้องการบรรลุผลลัพธ์
- สร้างเป้าหมายให้มีความสำคัญสำหรับตัวเอง
- ประเมินศักยภาพปัจจุบันของตัวเองกับเป้าหมายที่ต้องการ
- ดึงศักยภาพที่คิดว่า “สำคัญ” ในการไปสู่เป้าหมายมาพิจารณา
- กำหนดแนวทางไปสู่เป้าหมายด้วยศักยภาพนี้
- ค้นหาทางเลือกเพิ่มเติมให้เกิดความมั่นใจ
- เลือกวิธีการที่จะนำไปปฏิบัติเพื่อสู่เป้าหมาย
- สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการโค้ชตัวเอง



สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ



role
play

ดำเนินการโค้ชและการถอดบทเรียน (Unpack) การโค้ช

- ๙ จับกลุ่ม 3 คน (โค้ช โค้ชชี่ ผู้สังเกตการณ์)
- ๙ ดำเนินการ โค้ชรอบละ 5-7 นาที
- ๙ โค้ชสรุปกระบวนการ โค้ชของตัวเอง (Unpack)
 - ⊕ เป้าหมาย (ผลลัพธ์) ของโค้ชคืออะไร?
 - ⊕ กระบวนการโค้ชที่ใช้ดำเนินการเป็นอย่างไร?
 - ⊕ สิ่งที่ได้ดีในครั้งนี่คืออะไร?
 - ⊕ เรื่องที่จะนำไปพัฒนาเพิ่มเติมคืออะไร?
- ๙ ผู้สังเกตการณ์สรุปสิ่งที่โค้ชดำเนินการได้อย่างเหมาะสม (จับถูก)
- ๙ สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

“กระบวนการ โค้ช (Coaching Process)...เป็นการดึง
ศักยภาพที่ซ่อนอยู่ในตัวของโค้ช เพื่อให้เกิดการ
เปลี่ยนแปลงตัวเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการด้วยวิธีการที่เขา
เป็นผู้ตระหนักรู้ได้ด้วยตัวเอง เกิดความเชื่อมั่นในการลง
มือปฏิบัติด้วยความเต็มใจ และยอมรับกับผลลัพธ์ที่จะ
เกิดขึ้นหลังการเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเอง”

หมายเหตุ : คำสำคัญต่างๆ มีประโยชน์ต่อโค้ชในเรื่องอะไรบ้าง?



สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่นำไปปฏิบัติ

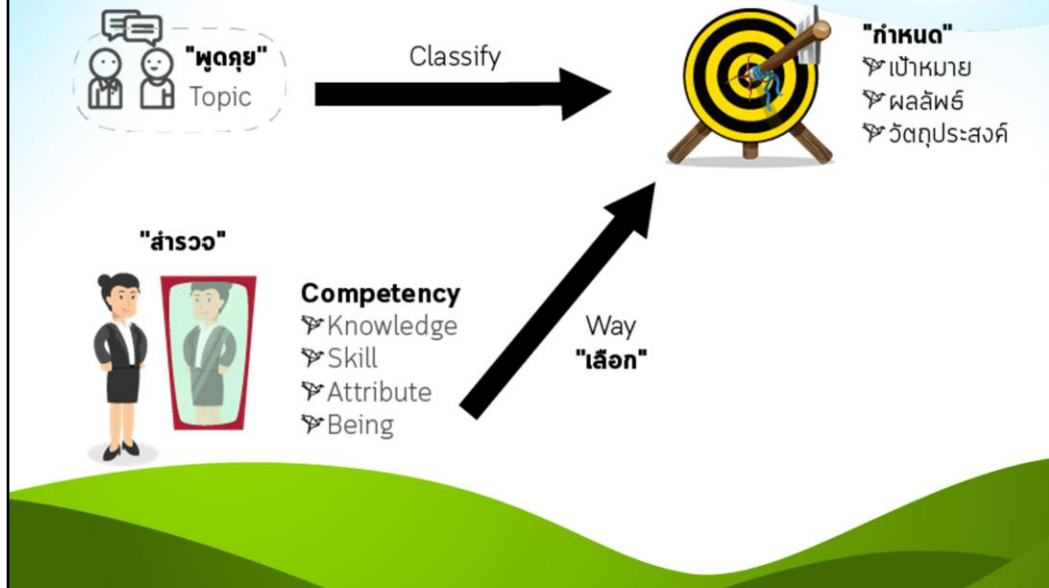
การสร้างกรอบความคิด (Mindset) ของการเป็นโค้ช

- โค้ช...เป็นเพียงกระจกเงาให้โค้ชที่สะท้อนตัวเอง
- โค้ช...ช่วยทำให้โค้ชที่ออกจากจุดที่เป็นอยู่ไปสู่เป้าหมาย
- โค้ช...ฟังเพื่อเข้าใจความเป็นตัวตนของโค้ช
- โค้ช...ใช้คำถามเพื่อรับฟังเรื่องที่โค้ชพูด
- โค้ช...ใช้สติของตัวเองอยู่กับปัจจุบันร่วมกับโค้ช
- โค้ช...สงสัยใคร่รู้เรื่องราวของโค้ชเพิ่มขึ้น (ไม่ใช่อยากรู้!)
- โค้ช...มองเห็นคุณค่าในตัวโค้ชเสมอในทุกเรื่องราว

สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

One Page... Coaching Conceptual



สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ



Roleplaying ดำเนินการโค้ชเฉพาะกิจ และการถอดบทเรียน

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



สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

การเรียนรู้และเข้าใจเทคนิคการฟังในรูปแบบต่างๆ

- ★ การฟังที่เรื่องราวต่างๆ ไปแล้วให้ความหมายกับเรื่องที่ได้ยิน
- ★ การฟังที่เรื่องราว (Content) และองค์ประกอบ (Context)
- ★ การฟังที่สำคัญ (Keywords) ที่เป็นตัวแทนเรื่องราว
- ★ การฟังที่คำสันธาน (Conjunction) ของรูปประโยค
- ★ การฟังที่สภาวะ (State) ของผู้พูด
- ★ การฟังที่คุณค่า (Value) ของผู้พูด
- ★ การฟังที่การอยู่กับปัจจุบันอย่างมีสติ (Mindful)



สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

การเรียนรู้และเข้าใจคำถามประเภทต่างๆ



(Type of Questions)

- ✚ การใช้คำถามพุดคุยเรื่องทั่วไป (General Questions)
- ✚ การใช้คำถามสำรวจตัวเอง (Explored Questions)
- ✚ การใช้คำถามแบบท้าทาย (Challenging Questions)
- ✚ การใช้คำถามแบบเฉียบคม (Laser Questions)
- ✚ การใช้คำถามเพื่อความกระจ่าง (Clarifying Questions)
- ✚ การใช้คำถามแสดงความเข้าใจเชิงลึก (Insightful Questions)
- ✚ การใช้คำถามกระตุ้นการยืนยัน (Commitment Questions)



สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ



workshop → 1

การฝึกฝนการใช้การฟังและคำถามประเภทต่างๆ

- ✚ จับคู่ดำเนินการพูด-คุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- ✚ ผู้พูดดำเนินการพูดประมาณ 1 นาที
- ✚ ผู้ฟังรับฟังอย่างตั้งใจ.....บอกว่าได้ยินอะไร?
- ✚ ผู้ฟัง.....ใช้คำถามสัก 1 อย่าง โดยบอกด้วยว่าใช้ประเภทไหน?
- ✚ ผู้พูดตอบคำถามให้ผู้ฟังดำเนินการรับฟังต่อไป
- ✚ ดำเนินการพูดคุยประมาณ 3-5 นาที
- ✚ สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

ประสบการณ์ของการพัฒนาทักษะการฟัง & การใช้คำถาม

- การได้ยินเฉพาะเรื่องที่ยากได้ยิน..... ใช้คำถามที่ต้องการคำตอบ!
- การฟังแล้วใช้ความหมายของตัวเอง..... ใช้คำถามซึ่งนำความคิด!
- การฟังแล้วเกิดความสงสัย..... ใช้คำถามลงรายละเอียด!
- การฟังที่ค่าสำคัญ..... ใช้คำถามเจาะเฉพาะคำที่ได้ยิน!
- การฟังที่เข้าอกเข้าใจ..... ใช้คำถามเพื่อช่วยเหลือ!
- การฟังอย่างมีสติ..... ใช้คำถามสร้างสติร่วมกัน!



สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ



ดำเนินการโค้ชเฉพาะกิจ และการถอดบทเรียน

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



สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

จุดประสงค์ของการมีโค้ชที่เลี้ยง (Goal & Objective)

- โค้ช...เป็นเพียงกระจกเงา!...จึงอาจไม่เห็นตัวเองดีพอ
- การ โค้ช...มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงของโค้ชที่...ควรใช้ให้ถูกต้อง!
- การ โค้ชเป็นกระบวนการ...สามารถนำมาถอดบทเรียน (Unpack) ได้
- โค้ชที่เลี้ยง...พัฒนาโค้ช ด้วยการ โค้ชเช่นเดียวกัน!
- โค้ชที่เลี้ยง...สร้างเส้นทางการเติบโตในสายอาชีพของโค้ช
- โค้ชที่เลี้ยง...ดูแลแบบที่เลี้ยง...พัฒนาด้วยการ โค้ช



สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

สิ่งที่ได้รับจากการฝึกอบรมในครั้งนี้

- × ประเด็นสำคัญที่ได้เรียนรู้เพิ่มเติม
- × เรื่องที่ชอบที่เกิดขึ้นใน Class
- × สิ่งที่จะนำไปพัฒนาและสร้างการเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเอง



สิ่งที่ได้เรียนรู้

สิ่งที่นำไปปฏิบัติ

โค้ชมืออาชีพ...ควรมีโค้ชที่เลี้ยง
โค้ชที่เลี้ยง...ช่วยพัฒนาการโค้ชอย่างเข้าใจ
โค้ชที่เลี้ยง...เหมาะสมกับโค้ชแบบพวกเรา

ขอให้โชคดี สวัสดีครับ



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



<http://www.pakornblog.com>



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



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