

# การพัฒนาการได้ชจากกระบวนการได้ชจริง



โดย

อาจารย์ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

*Executive Coach*

*Leadership and Strategic Development Consultant*



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



*Pakornblog*

<http://www.pakornblog.com>



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

*Pakornblog*

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

## หลักการพื้นฐานของการโค้ช (Coaching Principle)

- 1 การทำให้โค้ชเดินทางจาก A → B



- 2 การเป็นกระจกเงาให้โค้ชที่สำรวจตัวเอง



- 3 การเดินร่าไปพร้อมกับโค้ชด้วยจังหวะเดียวกัน



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## ความหมายเกี่ยวกับการโค้ชสังเขป

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



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

**ศาสตร์ที่สำคัญต่างๆ เกี่ยวกับการโค้ช**

- + การโค้ชให้เกิดการตระหนักรู้ (Brain Base Coaching)
- + การโค้ชให้เกิดสมดุลชีวิต (Life Coaching)
- + การโค้ชเพื่อปลดล็อกข้อจำกัด (NLP Coaching)
- + การโค้ชด้วยการเจริญสติ (Mindfulness Coaching)
- + การโค้ชด้วย.....?

The word cloud graphic contains the following words: improve, mentor, goals, DEVELOP, INSPIRE, PRACTICE, GUIDE, POTENTIAL, ABILITY, SUCCESS, COACHING, INSTRUCTION, ABILITY, METHOD, SKILLS, SUCCESS, HELP, TRAINING, MOTIVATION, PRACTICE, inspire, skills, success, help, training, motivation, practice, improve, mentor, goals, develop, inspire, practice, guide, potential, ability, success, coaching, instruction, ability, method, skills, success, help, training, motivation, practice.

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---



---



---



---



---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---



---



---



---



---



**การสร้างกระบวนการโค้ช**  
**(Building Coaching Process)**

- การประเมินโค้ชชี่ (Know Who!)
- การสร้างความไว้วางใจ (Build Rapport)
- การกำหนดเป้าหมายการโค้ช (Goal Setting)
- การดำเนินการโค้ชตามกระบวนการ (Coaching Process)
- การสร้างการยืนยันของโค้ชชี่ (New Action Commitment)
- การติดตามผลการปฏิบัติของการโค้ช (Follow up)

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

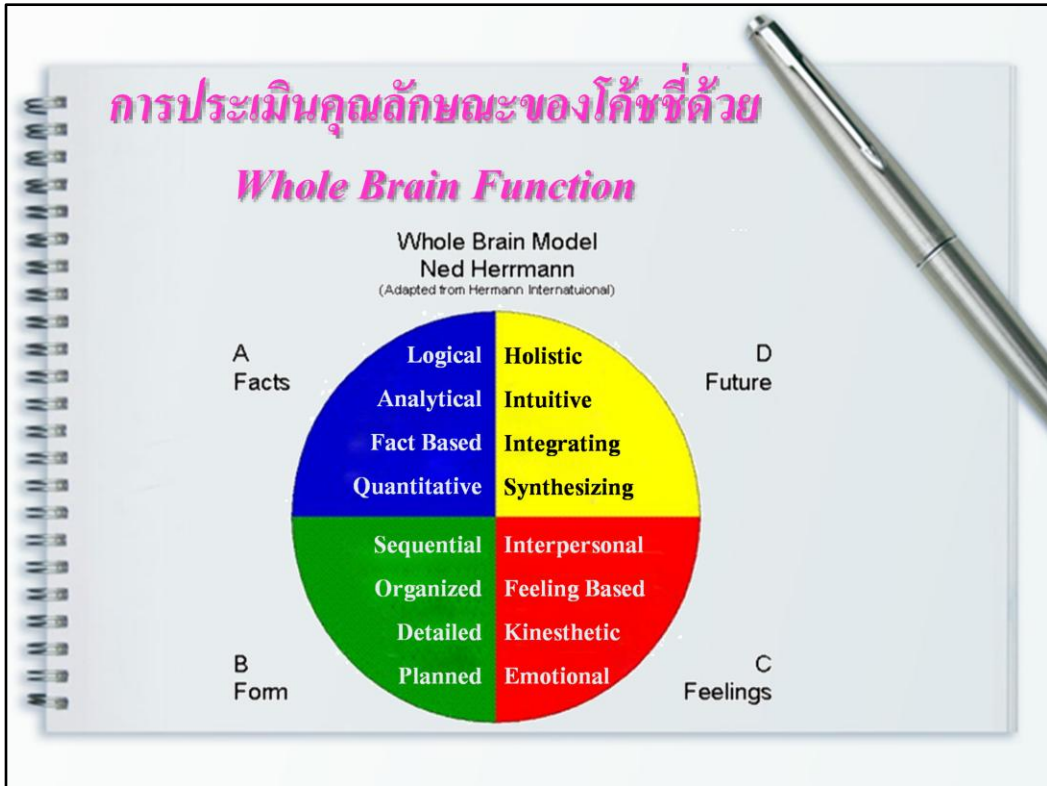
---

---

---

---

---



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---



---



---



---



---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---



---



---



---

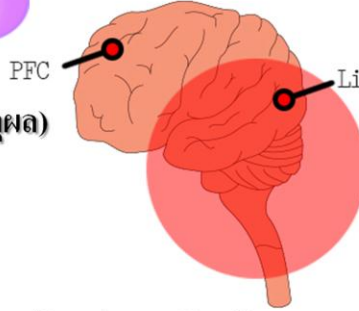


---

# การโค้ชด้วยการตระหนักรู้ของสมอง (Brain Base Coaching) - I

## หลักการ (Principle)

PFC (คิดอย่างมีเหตุผล)      Limbic System (สถานะอารมณ์)



- 🌐 การสร้างเป้าหมายที่ชัดเจน (SMART Goal)
- 🌐 การกระตุ้นสมองส่วนคิดอย่างมีเหตุผล (PFC)
- 🌐 การให้ความสำคัญกับศักยภาพ (Potential) ของตัวเอง
- 🌐 การสร้างทางเลือกสู่เป้าหมาย (Strategic Thinking)

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---



# การโค้ชด้วยการตระหนักรู้ของสมอง (Brain Base Coaching) - II



**ประเด็นสำคัญ (ISSUE)**

## รูปแบบการฟัง (Listening Pattern)

- สร้างความชัดเจนกับวัตถุประสงค์ (Clarify Objective)
- การจดจ่อที่สมรรถนะ (Competency)
- กระบวนการ แผนงาน วิธีการ สู่เป้าหมาย

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---



---



---



---



---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---



---



---



---



---





สิ่งที่ได้เรียนรู้

---



---



---



---



---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---



---



---



---



---



**Role Playing**

**ดำเนินการโค้ชจริงโดย *Master Coach***

- ดำเนินการ โค้ชประมาณ 10-15 นาที
- การถอดบทเรียนการ โค้ช (Unpack Coaching) ร่วมกัน
- สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---



**Role Playing**

**ดำเนินการฝึกฝนการโค้ชด้วยตัวเอง**

- จับคู่ดำเนินการ โค้ชด้วยการตระหนักรู้ของสมอง  
(Brain Base Coaching)
- ดำเนินการ โค้ชประมาณ 7-10 นาที
- แลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---



---



---



---



---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---



---



---



---



---

# การโค้ชเพื่อชีวิตที่มีความสุข (Life Coaching) - I

## หลักการ (Principle)

### ความต้องการ (Needs)

- Certainty
- Variety/Adventure
- Significant
- Love & Connect
- Growth
- Contribution



### ความกลัว (Fears)

- Not Good Enough
- Not Being Love
- Not Belong to

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

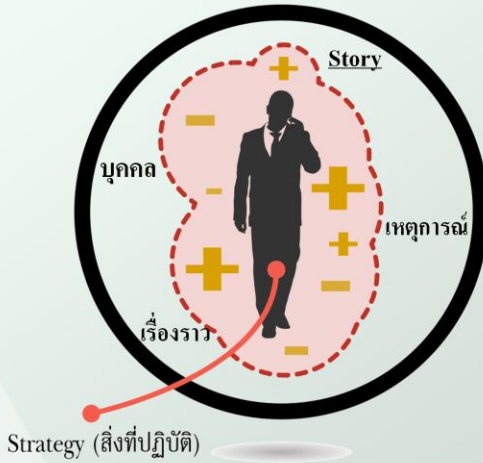
---

---

# การโค้ชเพื่อชีวิตที่มีความสุข (Life Coaching) - II

ประเด็นสำคัญ (Issue)

รูปแบบการฟัง  
(Listening Pattern)



➤ สถานะ (State)

- Values
- Needs
- Fears

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

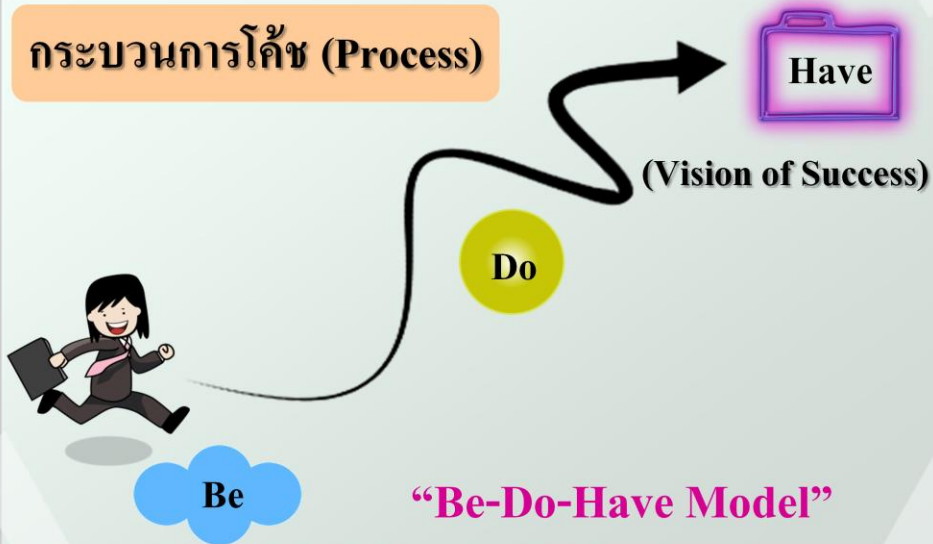
---

---

---

# การโค้ชเพื่อชีวิตที่มีความสุข (Life Coaching) - III

กระบวนการโค้ช (Process)



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---



**Role Playing**

**ดำเนินการโค้ชจริงโดย *Master Coach***

- ดำเนินการ โค้ชประมาณ 10-15 นาที
- การถอดบทเรียนการ โค้ช (Unpack Coaching) ร่วมกัน
- สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---



**Role Playing**

**ดำเนินการฝึกฝนการโค้ชด้วยตัวเอง**

- จับคู่ดำเนินการ โค้ชเพื่อชีวิตที่มีความสุข (Life Coaching)
- ดำเนินการ โค้ชประมาณ 7-10 นาที
- แลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---



---



---



---



---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---



---



---



---



---





สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

# การใช้เพื่อปลดล็อกข้อจำกัด (NLP Coaching) - II

ประเด็นสำคัญ  
(Issue)

รูปแบบการฟัง  
(Listening Pattern)



- |                     |                     |
|---------------------|---------------------|
| ❌ Limiting Belief   | ➔ Empowering Belief |
| ❌ Negative Thinking | ➔ Positive Thinking |
| ❌ Negative Emotion  | ➔ Positive Learning |

**Inner Conflict ➔ Part Integration**

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

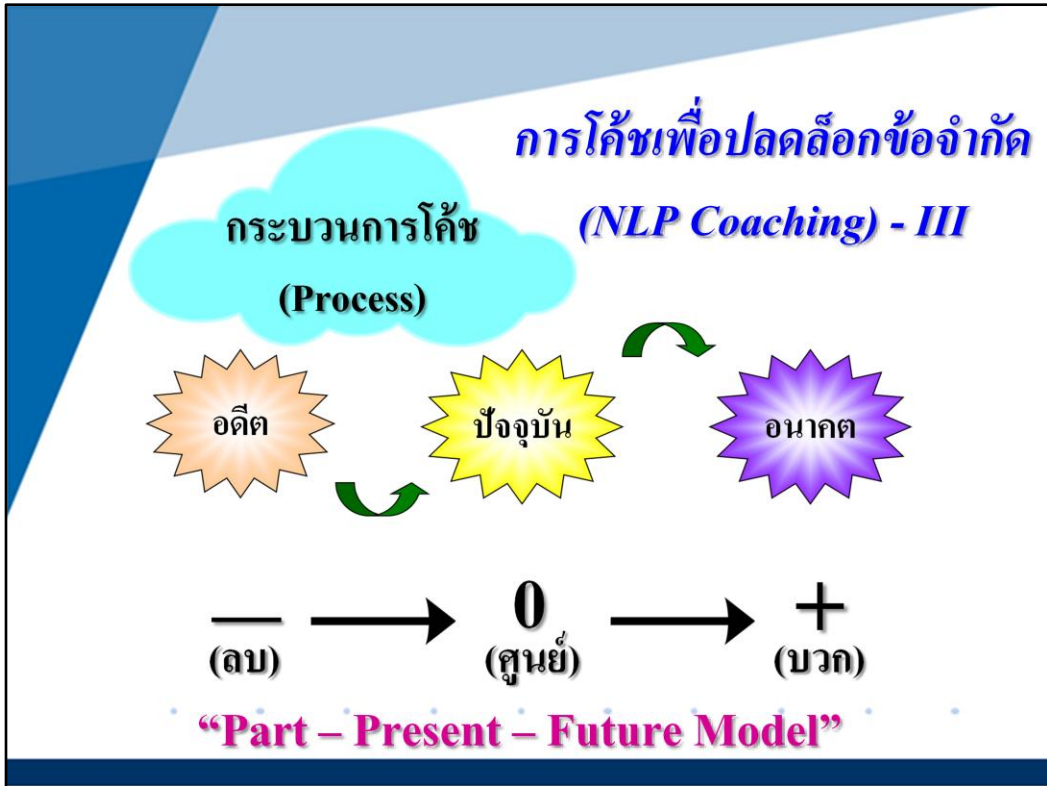
---

---

---

---

---



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---



---



---



---



---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---



---



---



---



---

**Role Playing**

**ดำเนินการโค้ชจริงโดย *Master Coach***

- ~ ดำเนินการ โค้ชประมาณ 10-15 นาที
- ~ การถอดบทเรียนการ โค้ช (Unpack Coaching) ร่วมกัน
- ~ สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---



---



---



---



---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---



---



---



---



---



**Role Playing**

**ดำเนินการฝึกฝนการโค้ชด้วยตัวเอง**

- จับคู่ดำเนินการ โค้ชเพื่อปลดล็อกข้อจำกัด (NLP Coaching)
- ดำเนินการ โค้ชประมาณ 7-10 นาที
- แลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

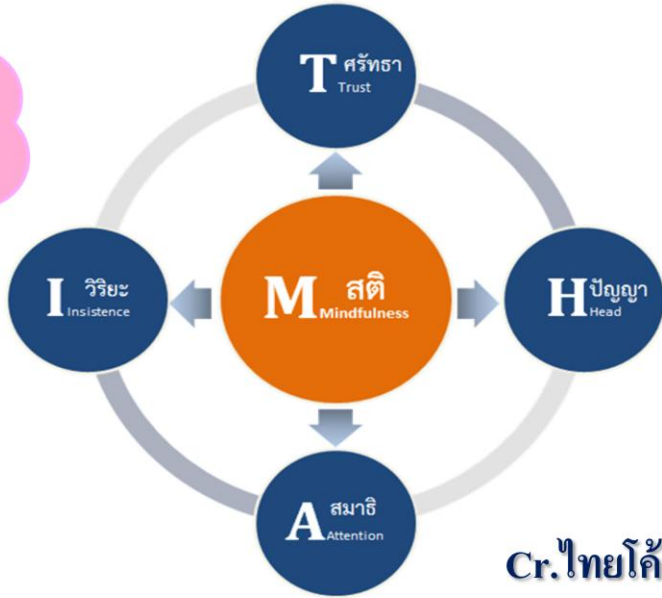
---

---

---

# การโค้ชด้วยการเจริญสติ (Mindfulness Coaching)-I

หลักการ  
(Principle)



Cr.ไทยโค้ช

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

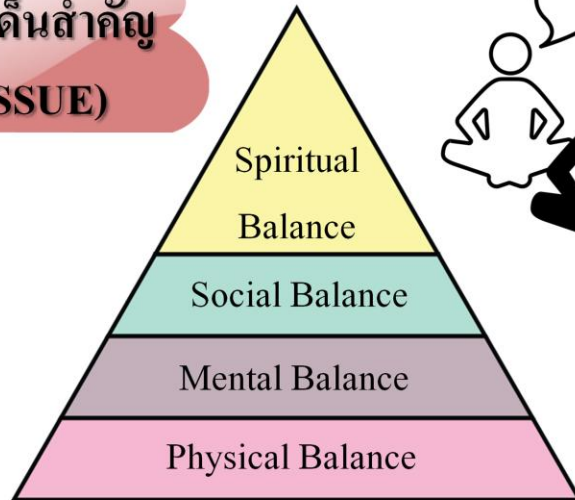
---

---

---

## การโค้ชด้วยการเจริญสติ (Mindfulness Coaching) - II

ประเด็นสำคัญ  
(ISSUE)



Cr.ไทยโค้ช

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

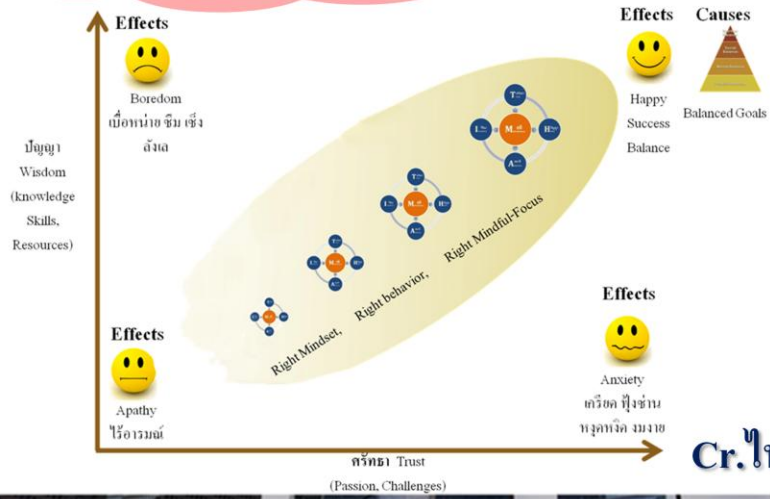
---

---

---

# การโค้ชด้วยการเจริญสติ (Mindfulness Coaching) - III

## กระบวนการโค้ช (Process)



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---



---



---



---



---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---



---



---



---



---



**Role Playing**

**ดำเนินการโค้ชจริงโดย *Master Coach***

- ~ ดำเนินการ โค้ชประมาณ 10-15 นาที
- ~ การถอดบทเรียนการ โค้ช (Unpack Coaching) ร่วมกัน
- ~ สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---



---



---



---



---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---



---



---



---



---

**Role Playing**

**ดำเนินการฝึกฝนการโค้ชด้วยตัวเอง**

- จับคู่ดำเนินการโค้ชด้วยการเจริญสติ (Mindfulness Coaching)
- ดำเนินการโค้ชประมาณ 7-10 นาที
- แลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน

สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## เทคนิคการถอดบทเรียนกระบวนการโค้ช (Un-Pack for Coaching Process)

- 📌 หลักการของการเป็นโค้ชที่ถูกต้อง
- 📌 ทักษะการฟังให้ได้ 2 ระดับ (โค้ชชีพุด & การโค้ชของโค้ช)
- 📌 การใช้คำถามเปิด เชิงบวก กระตุ้นให้คิด เพื่อจุดประสงค์อะไร?
- 📌 กระบวนการโค้ชในแต่ละช่วงในการดำเนินการโค้ช
- 📌 การโค้ชด้วยศาสตร์ต่างๆ ที่โค้ชเลือกใช้



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

“การถอดบทเรียนกระบวนการโค้ช (Un-Pack for Coaching Process) ของตัวเองได้อย่างมีสติรู้ตัวเองตลอดเวลาการโค้ช จะช่วยทำให้เกิดความเข้าใจในกระบวนการโค้ชมากขึ้น และสามารถพัฒนาตัวเองจนเป็นโค้ชที่เลี้ยง (Mentor Coach) ให้กับโค้ชท่านอื่นๆ ต่อไปได้”



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## สิ่งที่ได้จากการฝึกอบรมในครั้งนี้

- × ประเด็นสำคัญที่ได้เรียนรู้เพิ่มเติม
- × เรื่องที่ชอบที่เกิดขึ้นใน Class
- × สิ่งที่จะนำไปพัฒนาและสร้างการเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเอง



สิ่งที่ได้เรียนรู้

---

---

---

---

---

สิ่งที่นำไปปฏิบัติ

---

---

---

---

---

## การพัฒนาการโค้ชจากกระบวนการโค้ชจริง

- ☀ การเข้าใจแก่นของศาสตร์การโค้ชอย่างลึกซึ้ง
- ☀ การสร้างรูปแบบการฟัง (Listening Pattern) ของตัวเอง
- ☀ การเดินกระบวนการโค้ช (Coaching Process) อย่างแม่นยำ
- ☀ การหมั่นฝึกฝนกระบวนการโค้ชด้วยตัวเอง

ขอให้โชคดี  
สวัสดิ์ครับ



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



*Pakornblog*  
<http://www.pakornblog.com>



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



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