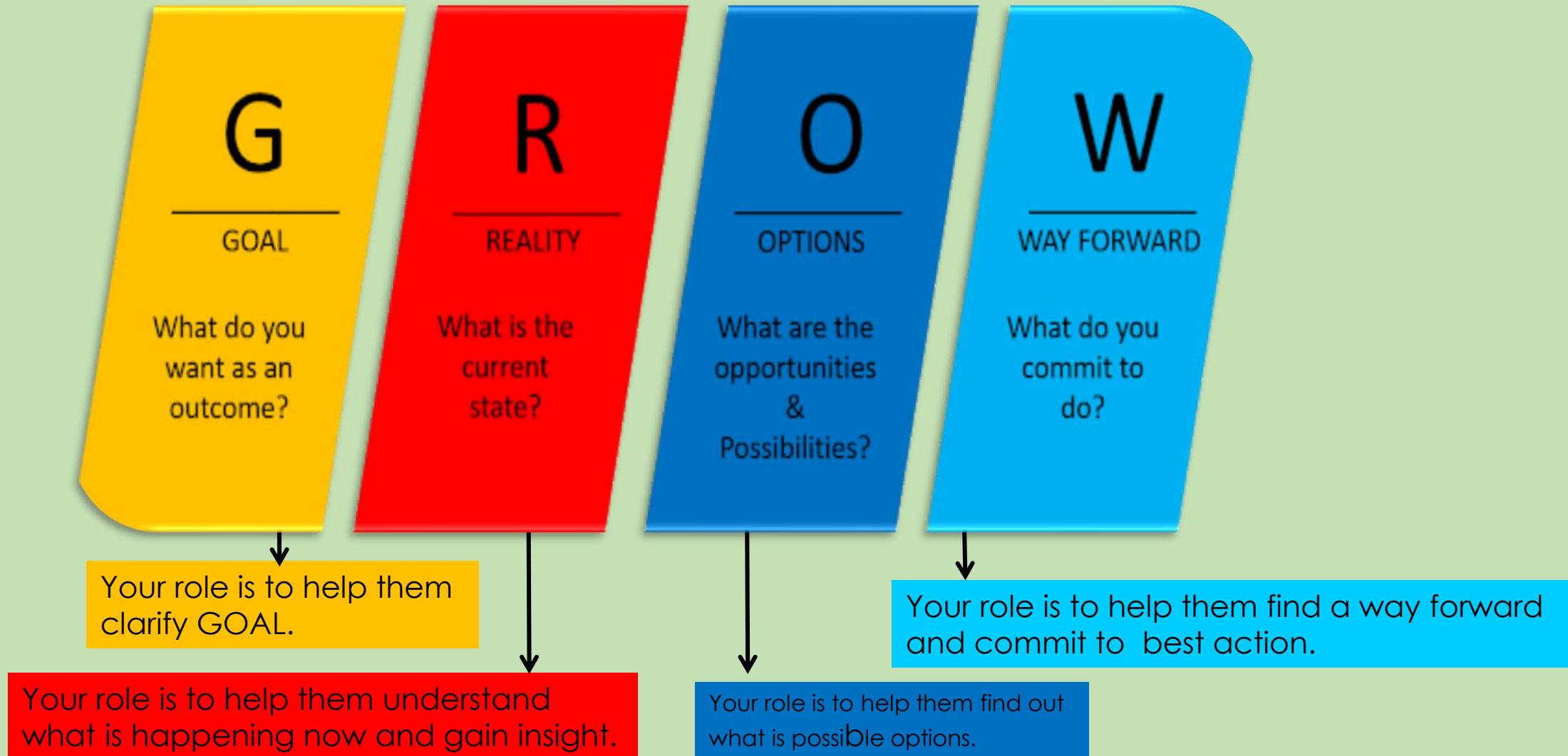


เทคนิค วิธีการ และกระบวนการโค้ช
โดยใช้ **GROW MODEL** และ
เทคนิคการโค้ชเชิงบวกเพื่อศักยภาพ
ของบุคคลสู่ผลลัพธ์ขององค์กร

Coaching for Change and Self Development #2 by OCSC

GROW Model



G

Goal

What do you
want ?

S

SPECIFIC

เจาะจง

State exactly what you want to accomplish.

M

MEASURABLE

วัดผลได้

Use smaller, mini-goals to measure progress.

A

ACHIEVABLE

บรรลุได้

Make your goal reasonable.

R

REALISTIC

เป็นจริง

Set a goal that is relevant to your life.

T

TIMELY

กรอบเวลา

Give yourself time, but set a deadline.

ชัดเจน

R

Reality

Where are
you now ?



Content

Context

0

Options

Where could
you do ?



W

Will/Way
forward

Where will you
do ?



Specific Action

When?

Where?

Who?

How?

Commitment

Confidence

Scaling?

Coaching Framework and GROW Model

Open Session	Building Rapport/ Set Agreement
Goal	6 Questions
Reality	Explore Map/ Reframe
Options	New options, New solutions
Way Forward	Making decision/ Specific actions/ Commitment/ Future pace x3
Close session	Review outcome from session/ Give positive resource/ Acknowledge

หลักการถามและเครื่องมือ 6 QUESTIONS



Q1

วันนี้อยากคุยเรื่องอะไร

Q2

เรื่องนี้มีผลกระทบต่อคุณยังไง

Q3

อยากเห็นภาพอะไร/ได้ยินเสียงอะไร/รู้สึกยังไง/บอกอะไรกับตัวเอง

Q4

การได้สิ่งนั้นมาจะให้อะไรกับตัวคุณ

Q5

อะไรที่หายไปจากตัวคุณ/เพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายจะต้องทำอะไรที่ต่างจากเดิม

Q6

อยากได้อะไรจากการโค้ชครั้งนี้

An abstract composition of various geometric shapes. In the top left, a green triangle points right. To its right is a blue circle. Below the triangle is a blue ring. In the center is a large orange semi-circle. To the right of the semi-circle is a yellow dashed line. In the bottom left is a large orange circle. In the bottom right is a green square.

Technique for Coaching



✂ Metaphor การอุปมา (สมมุติ)



✂ Self-Mirroring การมองตัวเองในกระจก



✂ Sharing การแบ่งปันประสบการณ์



✂ Role Play บทบาทสมมุติ

1) Be There 2) Clarify/ Explore Content/ Context 3) Paraphrase-Empathy-Acknowledge

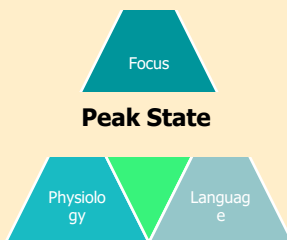
OPEN

Rapport

Agreement Frame

1. บรรยายภาพ นั่งสบาย
2. Safe Zone สถานที่ส่วนตัว สะอาดในการคุยกัน
3. หากได้ข้อมูลเพียงพอจะขออนุญาตตัดบทด้วย...
4. ไม่อยากตอบ ไม่ต้องตอบได้
5. ต้องการให้หยุด บอกได้
6. ทุกคำตอบไม่มีถูกผิด ขอให้สบายใจ
7. ไม่เปิดเผยข้อมูลกับผู้อื่น
8. ระยะเวลาในการโค้ช

.....



Technique: Role Play ✕
Self-Mirroring ✕
Sharing ✕ Story Telling ✕
Metaphor ✕ Chunk Up/Down/sideway



DO



DECISIONS
CHOICES & OPTIONS



“เข้าใจตนเอง ตัดสินใจ คิดใหม่ ทำใหม่”

เรียนรู้อะไร ออกไปจะทำอะไร
เมื่อไหร่ มั่นใจแค่ไหน (Scales)

HAVE

(What?)



S-M-A-R-T



CLOSE

- ♥ ขึ้นชม
- ♥ ให้กำลังใจ
- ♥ ขอบคุณ
- ♥ Future Pace x 3
มองเห็นอนาคต ▶
ชัดเจน ▶ มั่นใจ



ทักษะพื้นฐานของการโค้ช

(Basic Coaching Skills)



การสร้างสัมพันธ์

(Building Rapport)



การฟังอย่างเข้าใจ

(Deep Listening)



การถามคำถามที่ดี

(Asking Good Questions)



การใช้สัญชาตญาณ

(Using Intuition)

Barriers of Coaching

- **Physical and environmental barriers**
- **Fatigue**
- **Behavioral barriers: What not to do**
 - * Too much talking
 - * Less is More
 - * Emotional States



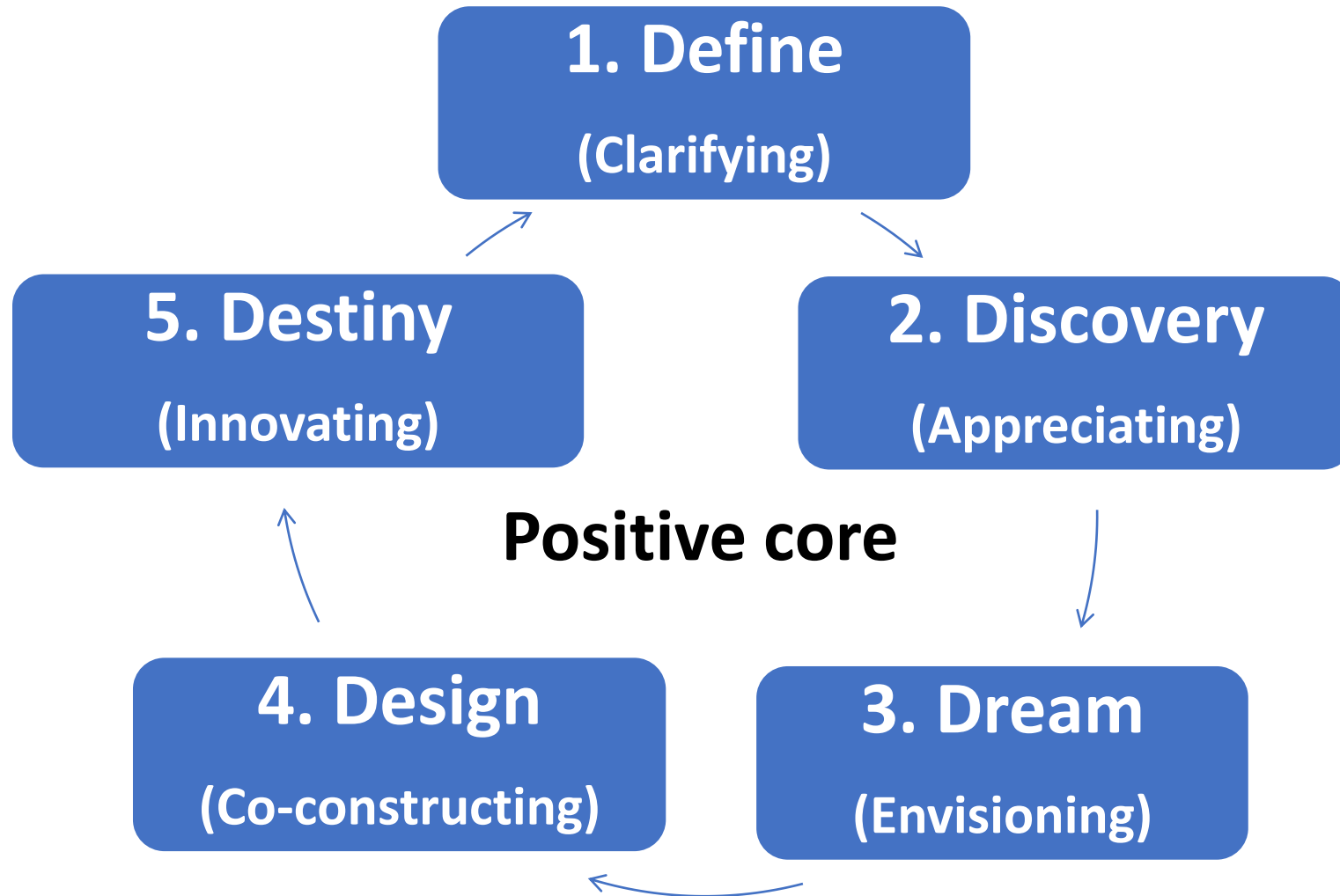
Appreciative Inquiry Coaching

การโค้ชด้วยการตั้งคำถามเชิงบวกกับทุกปัญหา เพื่อดึงประสบการณ์ที่ดีที่สุด
หรือจุดแข็งของโค้ชขึ้นมาขยายผลสร้างการเปลี่ยนแปลงในเชิงบวก



(Cooperrider D. L. and Whitney D., 1999)

The Five-step Appreciative Inquiry Model



1. Define

ค้นหาว่าคุณอยากทำอะไร ?

- ✓ ในช่วงเวลา....ชั่วโมงที่จะคุยกันนี้ อยากได้อะไรกลับไป
- ✓ ถ้ามีไม่วิเศษอยากเสกอะไรให้เกิดขึ้นกับ.....
- ✓ ช่วยเล่าให้เห็นชัดเจน
- ✓



2. Discover

ค้นหาข้อมูลด้วยคำถามเชิงบวกในเรื่องที่อยากทำ

- ✓ ให้นึกถึงตอนที่ท่านเคยเจอเหตุการณ์/ภาวะแบบนี้ เกิดขึ้นเมื่อไร ที่ไหน อย่างไร ต่างจากครั้งอื่นๆ อย่างไร (ยกตัวอย่างความสำเร็จที่ภูมิใจที่สุด/เหตุการณ์ที่ดีที่สุดที่เคยเกิดขึ้นกับคุณ)
- ✓ หากไม่เคยเกิดขึ้นกับคุณใครเป็น **Idol** ของคุณในเรื่องนี้ เขาทำอะไร อย่างไร แตกต่างจากคนอื่นอย่างไร (ยกตัวอย่างเหตุการณ์ที่เห็นเองและประทับใจที่สุด)
- ✓ อะไรเป็นปัจจัยแห่งความสำเร็จในเหตุการณ์นั้น
- ✓



3. Dream

เมื่อค้นหาข้อมูลพอ จะเกิด **Idea** ในการนำข้อมูลไปแก้ปัญหา หรือสร้างความฝัน ในการทำงานหรือการดำเนินชีวิต

- ✓ ช่วยจินตนาการว่าในอีก.....ปี ข้างหน้าอยากเสกอะไรให้เกิดขึ้นกับองค์กรบ้าง
(ใช้ **Positive Core** เป็นจุดตั้งต้น)
- ✓ ตื่นขึ้นมาในวันนั้น เห็นอะไรในองค์กรบ้าง
- ✓ ความสัมพันธ์ของผู้คนเป็นอย่างไร
- ✓ ความรู้สึกของท่านในวันนั้นเป็นอย่างไร
- ✓



4. Design

ตั้งเป้าหมายและการวางแผนด้วยตนเอง

- ✓ ท่านจะทำอะไรใหม่ที่แตกต่างออกไป ให้บอกมาสามเรื่อง
- ✓ ถ้าต้องเปลี่ยนนิสัยใหม่ นิสัยนั้นคืออะไร
- ✓ ท่านจะเปลี่ยนแปลงนิสัยนั้นอย่างไร
- ✓



5. Destiny

การลงมือทำ

- ✓ หากพรุ่งนี้จะลงมือทำจริง ท่านต้องทำอะไรบ้าง (รายละเอียด)
- ✓ จะมีความท้าทายอะไรบ้าง
- ✓ ใครจะช่วยสนับสนุนให้ผ่านความท้าทายนั้นไปได้
- ✓ จะรู้ได้อย่างไรว่าทำสำเร็จแล้ว
- ✓



กิจกรรมภาพแห่งตัวตน Self-Portrait

ถามคนสนิทรอบตัว แบ่งเป็นกลุ่มต่างๆ เช่น ครอบครัว ญาติ ลูกค้า
เพื่อน เจ้านาย ลูกน้อง เพื่อนร่วมงาน ฯลฯ (15-30 คน)



เหตุการณ์	ครอบครัว	เพื่อน	เพื่อนร่วมงาน	
ชอบอะไรในตัวเรา				
เหตุการณ์ไหน (อธิบาย)				
ชอบอะไรในตัวเรา				
เหตุการณ์ไหน (อธิบาย)				



The Elements of a Good Coaching Session

1. Establish purpose
2. Establish ground rules
3. Stay focuses
4. Be there
5. Avoid monologues
6. Be open to new ideas
7. Avoid making judgement
8. Communicate clearly



สุรีพร ภัทรานันท์

นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการพิเศษ สำนักงาน ก.พ.

MIND COACH รุ่นที่ 1 มูลนิธิจิตตภาวิวัฒน์วิทยาลัย

MENTOR MIND COACH รุ่นที่ 2-3

PSUREE@HOTMAIL.COM

30 มีนาคม 2564