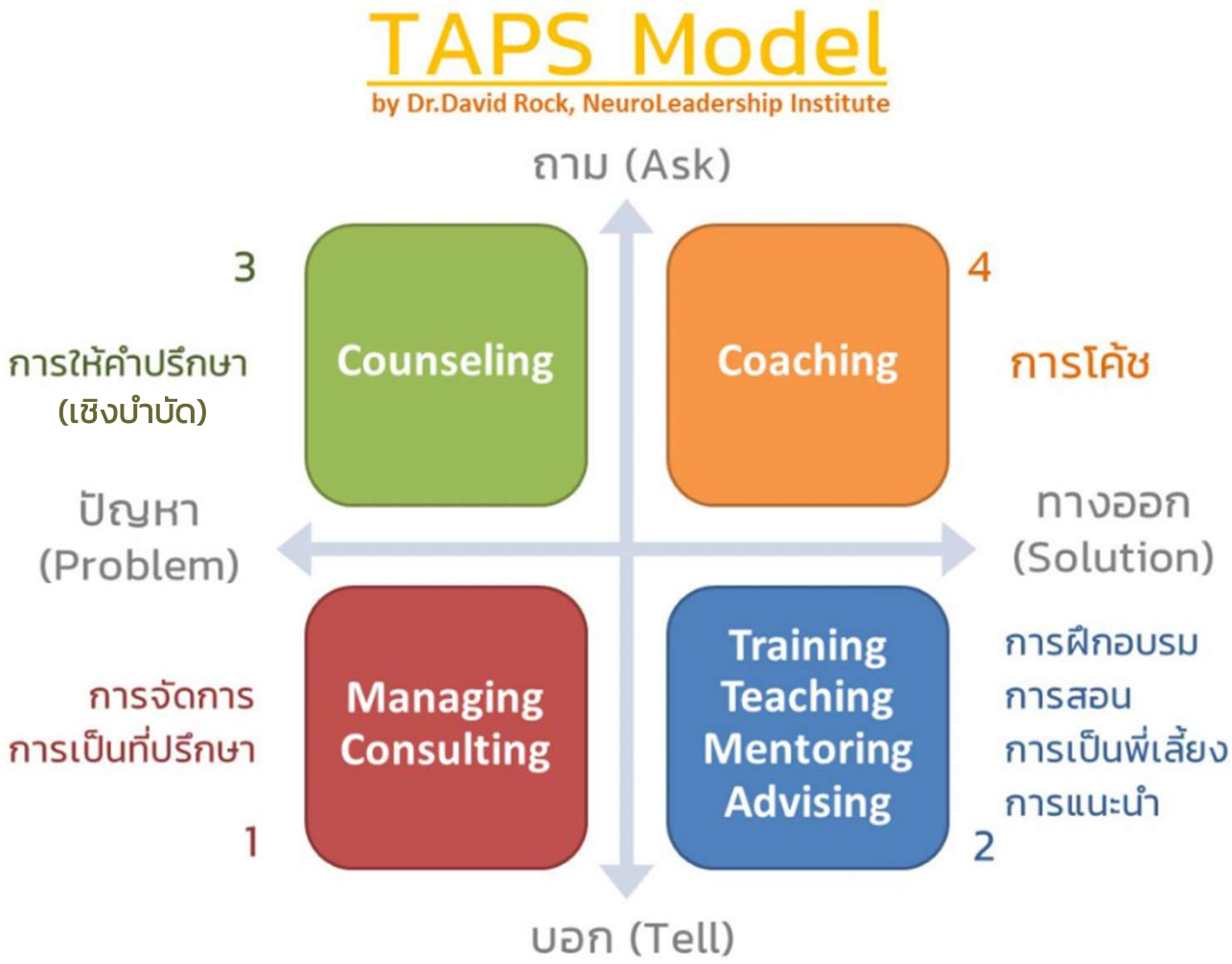
By Coach Noppamest Suwannamai (黃松水)

What is Coaching ?

การโค้ช คือ อะไร ?


TAPS Model
by Dr.David Rock, NeuroLeadership Institute
ถาม (Ask)
3
การให้คำปรึกษา
(เชิงบำบัด)
Counseling
4
Coaching
การโค้ช
ปัญหา
(Problem)
ทางออก
(Solution)
การจัดการ
การเป็นที่ปรึกษา
1
Managing
Consulting
Training
Teaching
Mentoring
Advising
การฝึกอบรม
การสอน
การเป็นพี่เลี้ยง
การแนะนำ
2
บอก (Tell)

เราใช้บทบาทอะไรแล้วบ้าง ใน TAPS model ?

Coaching Type : ประเภทของการโค้ช

- PURE COACHING
- GROUP COACHING
- EXPERT COACHING
- และ อีกมากมาย

Coaching Skills : ทักษะที่ใช้ในการโค้ช

ฟัง

ถาม

สะท้อน

การใช้คำถามอย่างทรงพลัง

POWERFUL QUESTION

ประเภทของการใช้คำถาม

คำถามปลายเปิด

คำถามทางเลือก

คำถามปลายปิด

5W1H

Who	ใคร ?
What	อะไร ?
When	เมื่อไร ?
Where	ที่ไหน ?
Why	~~ทำไม ?~~ เพราะอะไร ?
How	อย่างไร ?

คำถามปลายเปิด

CHOOSE

“ ..... หรือ ..... ? ”

“ อันไหน? ..... ระหว่าง ..... ”

คำถามทางเลือก

YES OR NO

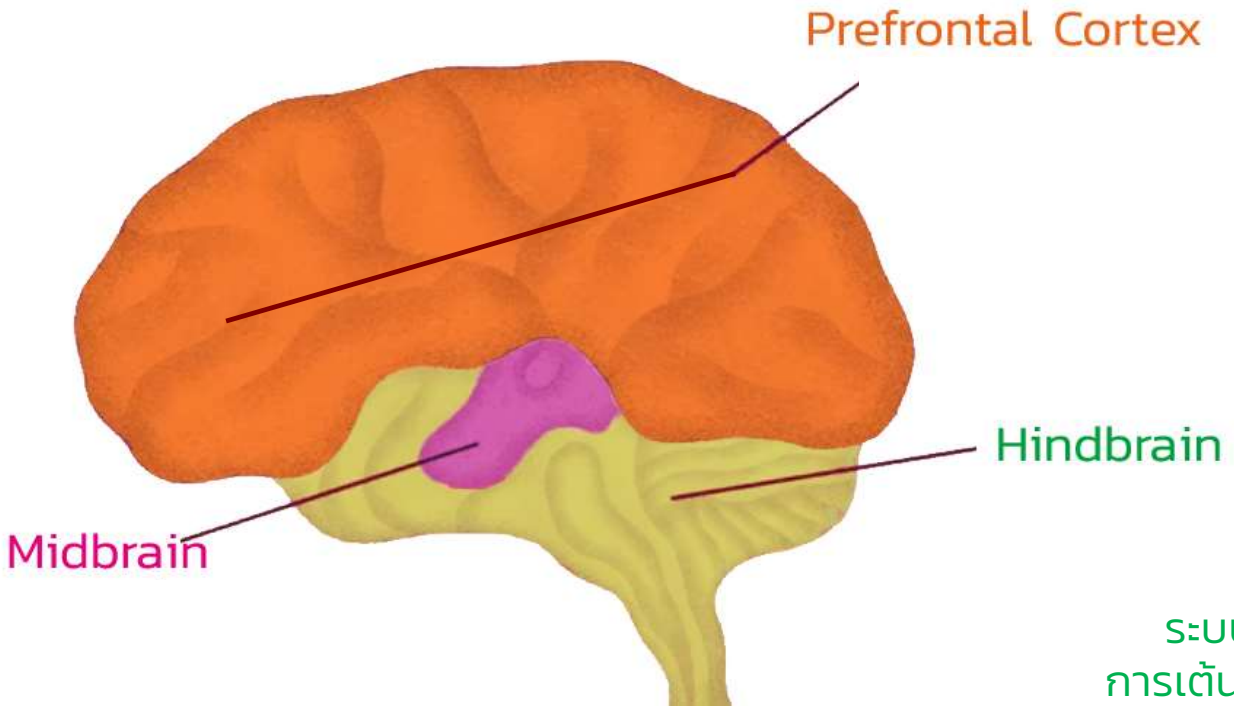
“ ใช่ หรือ ไม่ใช่ ? ”

“ ใช่ไหม ? ”

“ หรือเปล่า ? ”

“ ถูกต้องไหม ? ”

คำถามปลายปิด


Prefrontal Cortex
การวางแผน
การตัดสินใจ
ความจำ
อารมณ์
ความรู้สึก
Midbrain
Hindbrain
ระบบประสาทอัตโนมัติ
การเต้นของหัวใจ การหายใจ

สมอง 3 ส่วน

RAPPORT : การสร้างการยอมรับและเปิดใจ

การสังเกต

การถาม

การรับฟัง

การชื่นชม

การเชื่อมโยง

การฟังด้วยหัวใจ : EMPATHIC LISTENING

หู
ตา
ราชา
หนึ่ง
ใจ

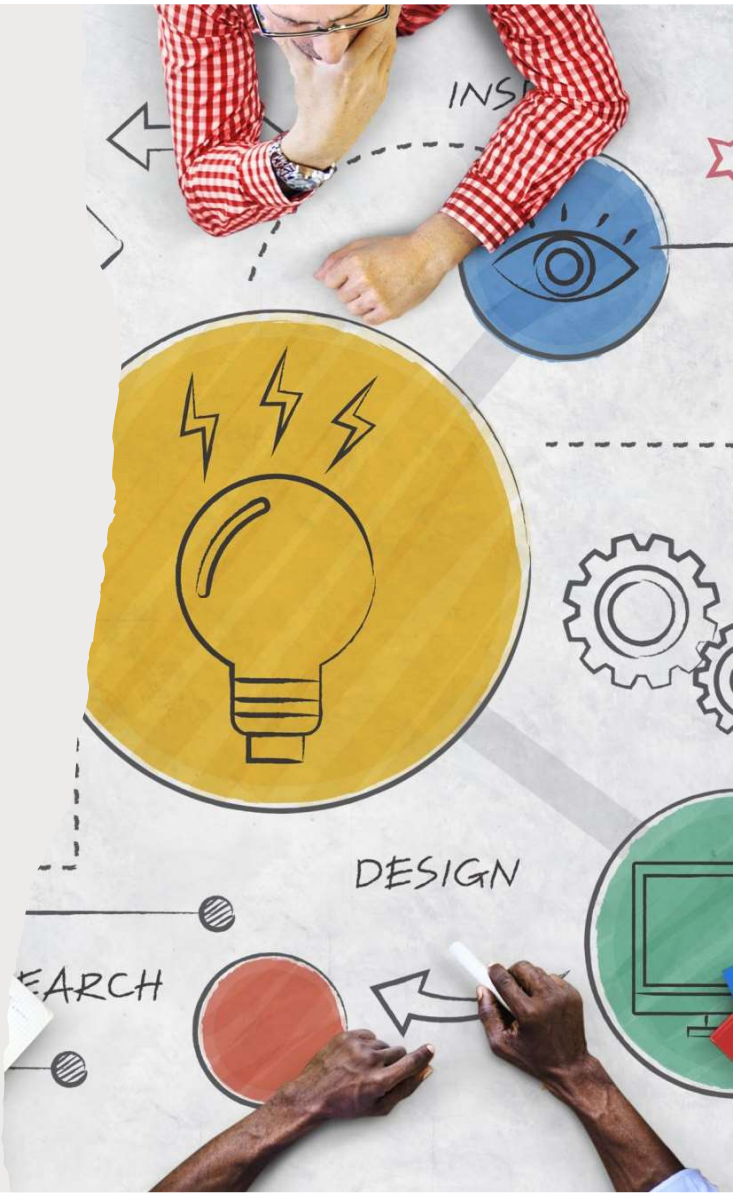
การสะท้อน

รวมไปถึง

- การจับประเด็น
- การทวนคำพูด
- การตีความ
- การทำให้กระจ่าง
- การเข้าถึงความรู้สึกของอีกฝ่ายหนึ่ง

กระบวนการโค้ช GROW Model

- GOAL
- REALITY
- OPTION
- WAY FORWARD



SMART GOAL

S เจาะจง
(SPECIFIC)

M วัดได้
MEASURABLE

A บรรลุผลได้
(ACHIEVABLE)

R สอดคล้องกับความ
เป็นจริง (REALISTIC)

T เวลา
(TIME BOUND)

GOAL

- อะไร คือ สิ่งที่ต้องการ ?
- สถานการณ์ใด ที่อยากให้เกิดขึ้น ?
- ผลลัพธ์ที่ต้องการ มีลักษณะอย่างไร ?
- ถ้ามีไม้วิเศษ ที่สามารถเสกให้ทุกสิ่งเป็นไปตามที่ต้องการ อยากได้อะไร ?

REALITY

- ตอนนี้ รู้สึกอย่างไร ?
- คิดอย่างไรบ้าง กับสิ่งที่เกิดขึ้น ?
- สถานการณ์ตอนนี้ที่กำลังเผชิญอยู่ เป็นอย่างไร ?
- ถ้าเปรียบเทียบ กับภาพหนึ่ง ภาพไหนที่ตรงกับสิ่งที่เป็นอยู่มากที่สุด ?

OPTIONS

- ตอนนี้ เรามีทางเลือกอะไรบ้าง ที่จะสามารถทำได้ ?
- อะไรที่เราให้ความสำคัญ และสามารถควบคุมมันได้ ?
- ครั้งล่าสุด ที่คุณเจอสถานการณ์แบบนี้ คุณผ่านมันมาได้อย่างไร ?
- คนที่คุณชื่นชอบและเคารพ เขาผ่านสถานการณ์คล้ายๆ แบบนี้ ได้อย่างไร ?

WAY FORWARD

- จากทางเลือกที่บอกมา อะไรที่คิดว่าสำคัญที่สุด ?
- จากทางเลือกที่บอกมา อะไรที่เราสามารถทำได้เป็นอันดับแรก ?
- คุณคิดว่า จะเริ่มทำมันเมื่อไหร่ดี ?
- สรุปว่า หลังจากนี้ คุณวางแผนจะทำอะไรบ้าง เพื่อไปสู่เป้าหมาย ?

GO Coaching & Teaching Combination

เราจะประยุกต์ การโค้ช กับ การสอนหมากล้อม ได้อย่างไร ?

ความฉลาดทางอารมณ์

Emotional intelligence (EI) by Daniel Goleman

- Self-Awareness มีความตระหนักรู้ในตนเอง
- Self-Regulation สามารถจัดระเบียบและควบคุมตัวเองได้
- Motivation มีแรงจูงใจ
- Empathy มีความเห็นอกเห็นใจ
- Social Skill มีทักษะทางสังคม

แนวทางการเล่นหมากล้อมให้ได้ประโยชน์ในชีวิตจริง

1. ทบทวนเหตุการณ์ หาเหตุผลของการชนะ หรือแพ้ ในเกม

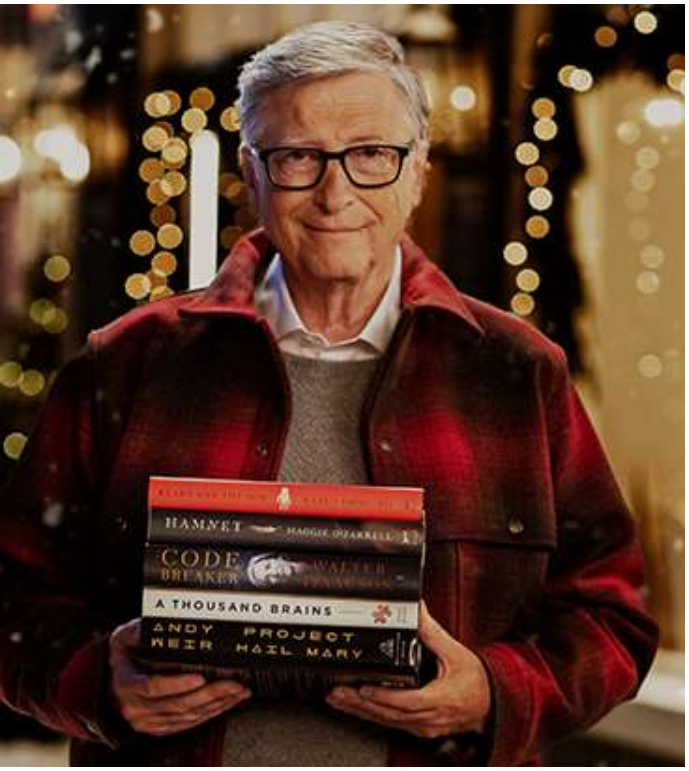
2. ลองเปรียบเทียบ สถานการณ์บนกระดาน กับ ในชีวิตจริง

3. เราได้เรียนรู้อะไรจากกระดานนี้ และจะนำไปพัฒนาตนเองอย่างไร

ความเข้าใจในหมากล้อม

กับ

การประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน



บิล เกตส์ เคยเล่นหมากล้อมจนเป็นแชมป์ ระดับมัธยม
และ เคยใฝ่ฝันที่จะเป็น นักหมากล้อมที่เก่งกาจ

BILL GATES

เหมาเจ๋อตง
毛泽东

MARCH 20, 1943 – SEPTEMBER 9, 1976

เหมาเจ๋อตง ใช้หมากล้อม ในการวางแผน และอธิบายการต่อสู้ ปฏิวัติยึดอำนาจของเขา

JOHN NASH

จอห์น ฟอร์บส แนช จูเนียร์
(John Forbes Nash, Jr.)

นักคณิตศาสตร์ชาวอเมริกัน

ที่สร้างผลงานต่อโลกมากมาย

เจ้าของรางวัลโนเบลปี 1994
โดยคิดทฤษฎีดุลยภาพ

ซึ่งสำคัญกับเศรษฐศาสตร์
สมัยใหม่ “Nash Equilibrium”

^beautiful mind movie

John Nash >
(June 13, 1928 – May 23, 2015)

หมากล้อม กับ เศรษฐศาสตร์

1. การใช้ทรัพยากรที่จำกัด เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุด
2. การประหยัดจากขนาด (Economy of Scales)
3. อรรถประโยชน์ส่วนเพิ่ม (Marginal Utility)
4. ทฤษฎี ความได้เปรียบโดยเปรียบเทียบ (Theory of Comparative Advantage)

... ฯลฯ

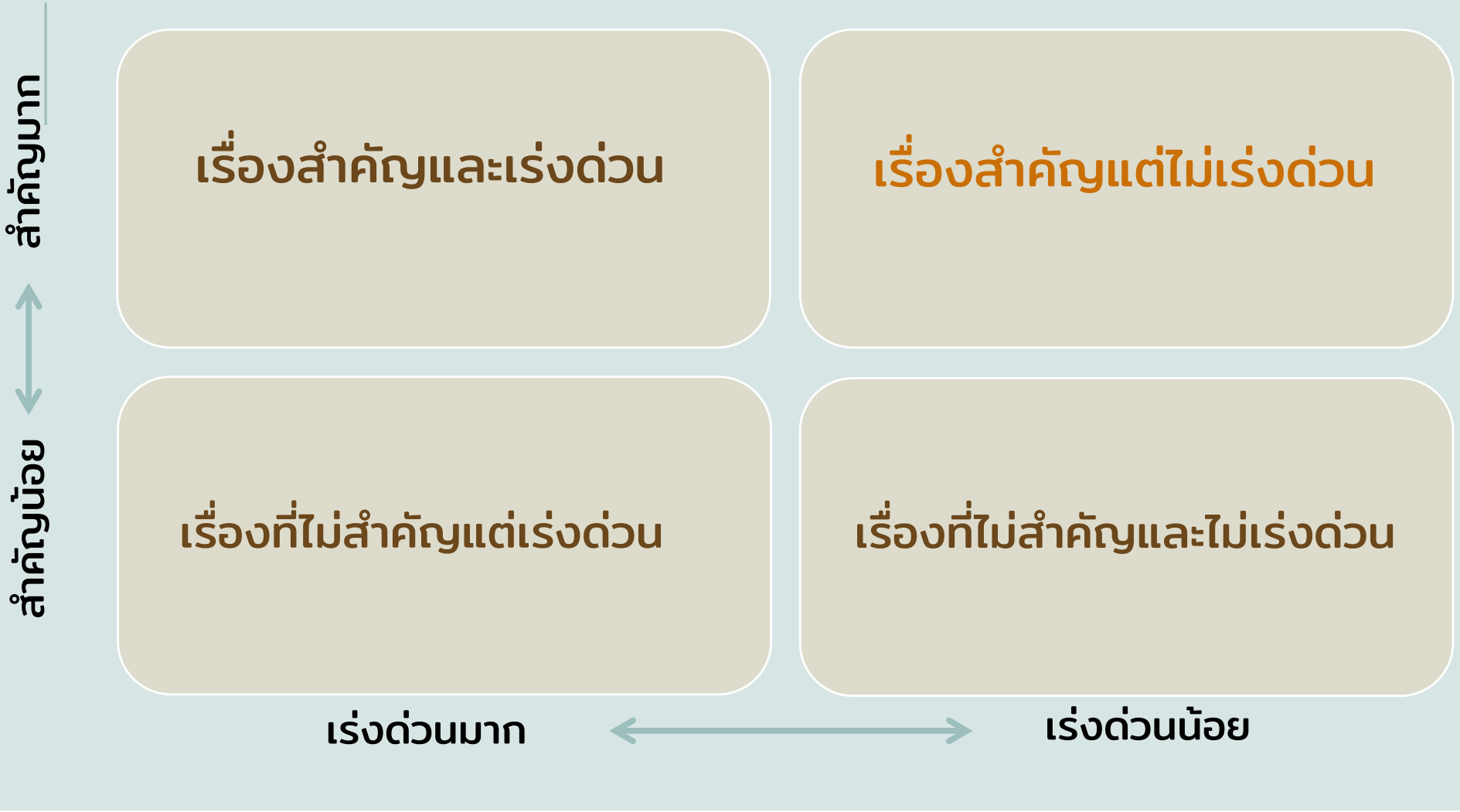
ลำดับหมาก

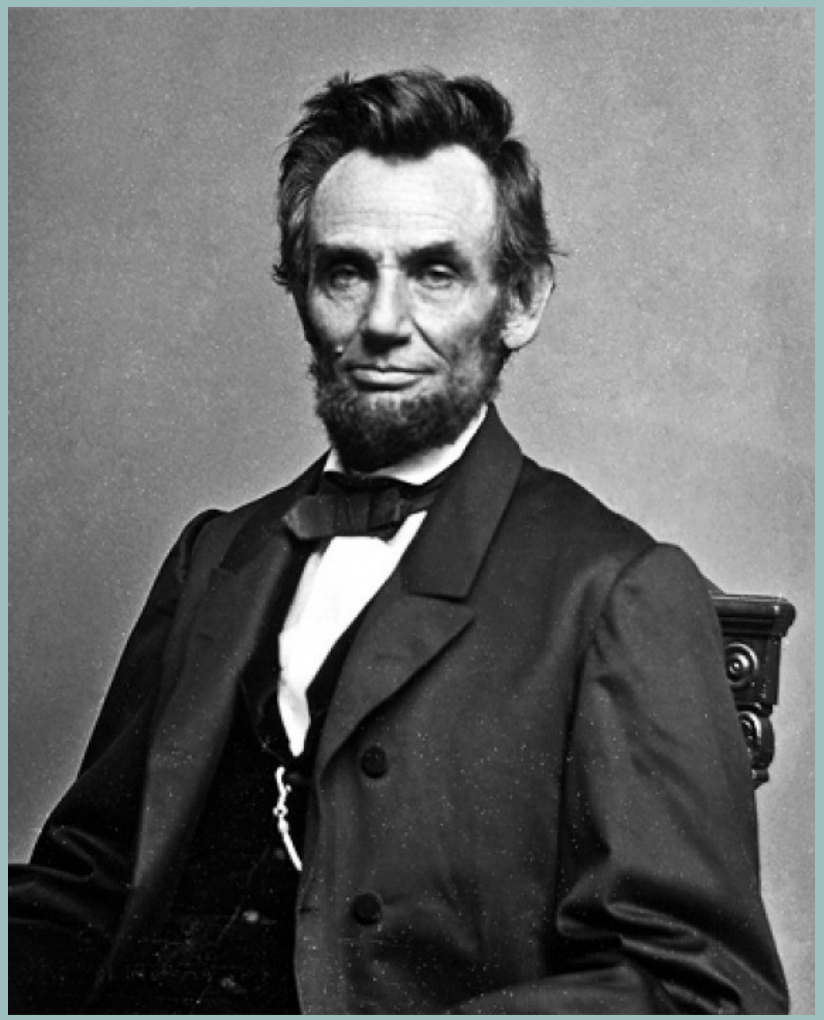
คือ หัวใจของทุกอย่าง

เล่น มุม ข้าง กลาง ตามลำดับ

งานด่วน มาก่อนงานใหญ่

TIME MANAGEMENT MATRIX





“ จงยอมแพ้ใน 6 ประเด็น
และ ชนะในประเด็นที่ 7
หากประเด็นที่ 7 สำคัญที่สุด ”

– อับราฮัม ลินคอล์น –

Backward Thinking

Re-engineering

Begin with the end in mind

เทะวะริ

การคิดแบบย้อนทาง

JACK MA
马云

แจ็ค หม่า

ผู้ก่อตั้งอาลีบาบา

คุณมีอะไร ?
你有什么?

คุณต้องการอะไร ?
你要什么 ?

คุณต้องยอมเสียสละอะไร ?
你必须放弃什么?

แล้วในชีวิตจริงของคุณล่ะ

หมากดำ & หมากขาว บนกระดานเหล่านั้น

หมายถึง อะไร ?

วันเวลา ไหลหลั่ง สุดหยั่งคาด
ชีวาวาตม์ มิอาจ ให้คงมั่น
ใจมนุษย์ สุดล้ำ ซ้ำแปรผัน
แพ้ชนะนั้น แท้จริง เพื่อสิ่งใด
-- กุนซืออุ๋ย --

อ.นพเมศฐ์ สุวรรณนามัย (อุ๋ย)

โค้ช (กระบวนการโค้ชมาตรฐานสากล ICF)
ที่ปรึกษาอิสระ วางระบบงานขายและกลยุทธ์องค์กร
วิทยากร ด้านการขายและการสร้างแรงบันดาลใจ
นักไตรกีฬา นักเขียน จิตอาสาบรรยายธรรม
และ อาจารย์สอนหมากล้อม (ดั้งคนที่95ของประเทศไทย)

謝謝大家