

## โปรแกรม หลักพื้นฐานการโค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Coaching Program)

(หลักสูตร 2 วัน)

โดย นาย ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach : Leadership and Strategic Development Consultant

### หลักการและแนวความคิดเกี่ยวกับโปรแกรม

- ★ กระบวนการโค้ช (Coaching Process) สามารถทำให้โค้ชชี่บรรลุเป้าหมายได้ด้วยการตั้งศักยภาพที่ซ่อนอยู่ในตัวเองออกมา แล้วค้นหาวิธีการที่เหมาะสมของตัวเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ



- ★ การพัฒนาทักษะพื้นฐานของการโค้ช (Coaching Skill) เป็นการดำเนินการให้โค้ชสามารถที่จะช่วยให้โค้ชชี่สร้างการเปลี่ยนแปลงด้วยตัวเอง โดยโค้ชปฏิบัติตัวในฐานะกระจกเงา เพื่อให้โค้ชชี่ได้สำรวจตัวเองอย่างรอบด้าน แล้วสร้างความมั่นใจในตัวเองด้วยคุณค่าที่มีอยู่ พร้อมลงมือปฏิบัติใหม่ เพื่อไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ

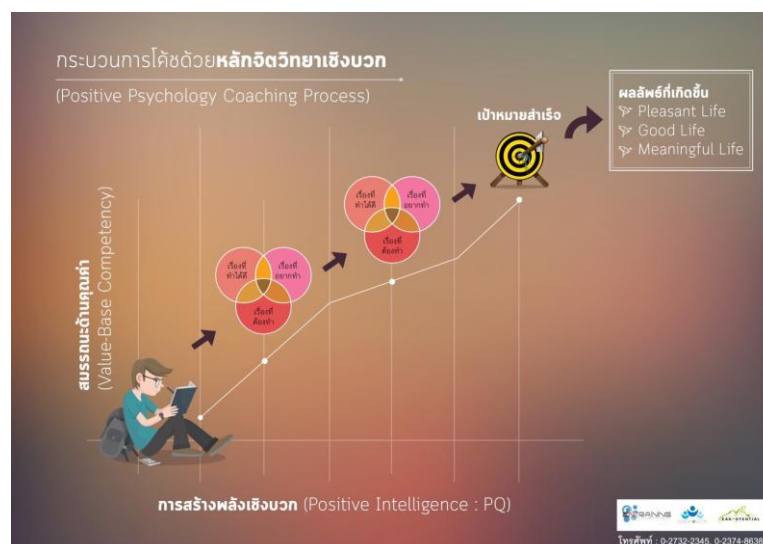


- ★ การโค้ชจะเริ่มต้นเมื่อโค้ชสามารถกำหนดเป้าหมายของตัวเองเป็นที่เรียบร้อยแล้ว เพื่อให้โค้ชมีความชัดเจนก่อนที่จะสำรวจตัวเอง แล้วคิดวิธีการที่เหมาะสมไปสู่เป้าหมาย



- ★ การโค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Coaching) เป็นกระบวนการโค้ชที่มุ่งเน้นเรื่องดีๆ ของโค้ชซึ่งเป็นสำคัญ เพื่อให้การเปลี่ยนแปลงของโค้ชมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยการให้ความสำคัญที่....

- ◆ สมรรถนะด้านคุณค่า (Value Base Competency)
- ◆ จิตพลังเชิงบวกของโค้ช (Positive Intelligence)
- ◆ เป้าหมายที่มีพลังเชิงบวก (Positive Psychology Goal)
- ◆ ความสมดุลของศักยภาพตัวเอง (Balance Potential)



## วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

- เพื่อให้ผู้เรียนได้เข้าใจหลักพื้นฐานของการโค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวกอย่างครบถ้วนสามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการพัฒนาทีมงานได้ทันที
- เพื่อให้ผู้เรียนได้พัฒนาทักษะการโค้ช (Coaching Skill) ผ่านกระบวนการฝึกฝนจริงเพื่อให้เกิดความเข้าใจอย่างแท้จริง สามารถนำไปปฏิบัติได้ทันที
- เพื่อให้ผู้เรียนมีเวทีฝึกฝนการโค้ชในสถานการณ์ต่างๆ จนครบถ้วน แล้วนำกลับไปดำเนินการโค้ชทีมงานในสถานการณ์จริงได้ด้วยความเชื่อมั่นของตัวเอง
- เพื่อให้ผู้เรียนสามารถขอคำปรึกษาระหว่างการโค้ชได้จากโค้ชพี่เลี้ยง (Mentor Coach) ที่จะดูแลอย่างใกล้ชิด ทำให้สนุกสานกับการเรียนรู้เชิงปฏิบัติการของตัวเอง
- เพื่อให้ผู้เรียนเห็นรูปแบบกระบวนการโค้ชที่ถูกต้องเหมาะสมจาก Master Coach แล้วประยุกต์ใช้ในการดำเนินการโค้ชของตัวเองได้ทันทีใน Class จึงเพิ่มความเชื่อมั่นและการเรียนรู้อย่างลึกซึ้งด้วยตัวเองจริงๆ

## รายละเอียดเนื้อหาของหลักสูตรทั้ง 2 วัน

- ➡ หลักพื้นฐานที่เกี่ยวข้องกับการโค้ช (Principle of Coaching)
  - การเรียนรู้และเข้าใจคุณลักษณะของบุคคล (Whole Brain Function)
  - เทคนิคการกำหนดเป้าหมายคุณภาพ (Goal Setting)
  - การสื่อสาร สร้างความสัมพันธ์ อย่างเข้าใจ (Build Rapport)
  - หลักการ การใช้คำถาม&การฟังเชิงรุกของโค้ช (Questioning & Listening)
  - **กิจกรรมย่อย:** เรียนรู้หลักพื้นฐานการโค้ชด้านต่างๆ
- ➡ การเรียนรู้และเข้าใจหลักการ จิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)
  - การทำงานของสมองมนุษย์ (Brain Working)
  - หลักการจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology)
  - การโปรแกรมภาษาสื่อสมอง (Neuro Linguistic Programming)
  - การสร้างจิตพลังเชิงบวก (Positive Intelligence)
  - **Workshop:** การเชื่อมโยงหลักการต่างๆ ให้เป็นรูปแบบของตัวเอง
- ➡ การพัฒนาทักษะการโค้ชเชิงปฏิบัติการ (Coaching Skill Building)
  - เทคนิคการใช้คำถามทรงพลัง (Powerful Question)
  - เทคนิคการฟังเชิงรุก (Active Listening)
  - เทคนิคการให้ข้อมูลป้อนกลับเชิงบวก (Positive Feedback)
  - เทคนิคการทำให้โค้ชตั้งเป้าหมาย (Goal Setting)
  - **Role Playing:** ดำเนินการฝึกฝนแต่ละทักษะการโค้ช

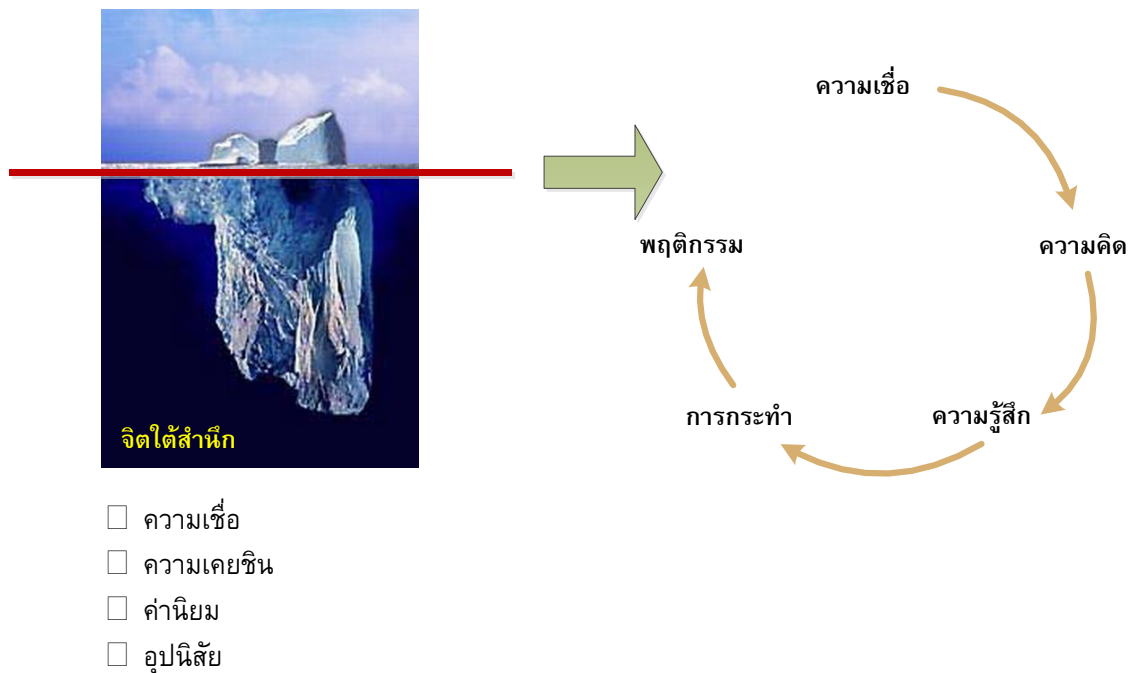
- ➡ การฝึกฝนการโค้ชในแต่ละสถานการณ์ด้วยตัวเอง
  - การโค้ชด้วยสถานการณ์ที่เป็นปกติ (Dilemma Coaching)
  - การโค้ชด้วยกระบวนการ (GROW Model Coaching)
  - การโค้ชตามกรณีศึกษา (Case Study Coaching)
  - การโค้ชที่คุณค่า (Value Coaching)
  - **Role Playing:** ดำเนินการโค้ชซึ่งกันและกันตามสถานการณ์
- ➡ การโค้ชด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Coaching)
  - การเรียนรู้กรอบของการโค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวก
  - การกำหนดเป้าหมายเชิงจิตวิทยาเชิงบวก
  - การสร้างแกนของสมรรถนะด้านคุณค่า
  - การสร้างแกนด้วยจิตพลังเชิงบวก
  - **Role Playing:** ดำเนินการโค้ชด้วยหลักจิตวิทยาเชิงบวก
- ➡ การทบทวนบทเรียนและการฝึกฝนโดย Master Coach
  - การดำเนินการโค้ชโดย Master Coach
  - การแลกเปลี่ยนสิ่งที่ได้เรียนรู้ร่วมกัน
  - การถอดบทเรียนการโค้ช (Unpack Coaching Process)
  - การให้คำปรึกษากระบวนการโค้ชเพิ่มเติม

### แนวทางดำเนินการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ

- ❖ การเรียนรู้ที่หลักการ → เนื้อหา → เหตุการณ์ → การประยุกต์ใช้จริง
- ❖ การใช้กิจกรรมสร้างการเรียนรู้ด้วยตัวเอง (Active Learning)
- ❖ กระบวนการฝึกอบรมด้วยการโค้ชกลุ่ม (Strategic Group Coaching & Coaching)
- ❖ การฝึกฝนด้วยการปฏิบัติจริง (Role Playing) ตลอดเวลา
- ❖ การให้คำปรึกษากระบวนการเรียนรู้ด้วยการโค้ช (Coach the Coachee)
- ❖ การทำให้ผู้เรียนสามารถดำเนินการโค้ชได้ทันที
- ❖ **การบ้าน :** เพื่อการนำไปฝึกฝนและปฏิบัติจริง
- ❖ การดำเนินการโค้ชแบบ 3 บทบาท (Trail Coaching)
- ❖ การดูแลกระบวนการฝึกปฏิบัติการโค้ชด้วยทีมโค้ชพี่เลี้ยง (Mentor Coach)

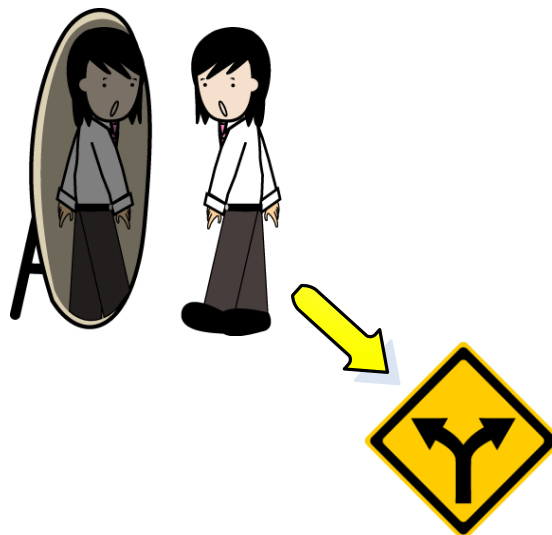
## ขบวนการ (Process) ในการฝึกอบรม

### ► ใช้หลักการ การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning)



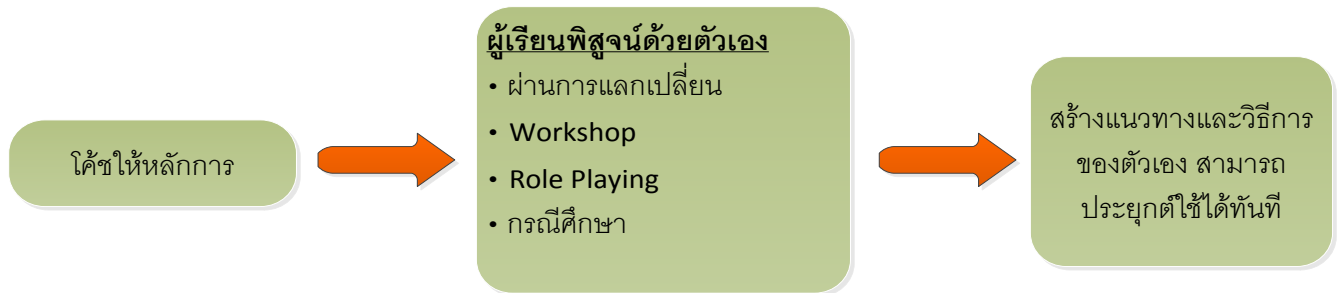
**หมายเหตุ:** ผู้ใหญ่เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ในอดีตของตัวเอง ซึ่งเป็นข้อมูลที่จะอยู่ภายในจิตใต้สำนึก ผ่านการแสดงด้วยวงจรพฤติกรรม หากต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงจึงต้องทำให้ผู้เรียนยินดีที่จะปรับเปลี่ยนความคิดของตัวเองใหม่ เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง (การกระทำแบบใหม่)

### ► การใช้กระบวนการโค้ชชิ่ง (Coaching) กับ การฝึกอบรม



**หมายเหตุ:** การทำให้ผู้เรียนมองเห็นตัวเองและยอมรับในสิ่งที่เป็นอยู่ด้วยตัวเองผ่านการใช้คำถาม ( Questioning) ของโค้ช (วิทยากร) จะสร้างความอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองของผู้เรียน แล้วผู้เรียนก็จะเลือกทำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับ Style และสภาพแวดล้อมของตัวเองได้อย่างเหมาะสมมากที่สุด

## ▶ แก่นสำคัญของการฝึกอบรมในรูปแบบ Group Coaching



**หมายเหตุ:** การทำให้ผู้เรียนมองเห็นตัวเองและยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ด้วยตัวเองผ่านการใช้คำถาม (Questioning) ของโค้ช (วิทยากร) จะสร้างความอยากเปลี่ยนแปลงตัวเองของผู้เรียน แล้วผู้เรียนก็จะเลือกทำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปประยุกต์ใช้กับ Style และสภาพแวดล้อมของตัวเองได้อย่างเหมาะสมมากที่สุด

**“การบอกให้ฟัง กับ กระตุ้นให้คิด อย่างไหนดีกว่ากัน?”**

**“ชี้แนะวิธีการให้ กับ ถามว่ามีวิธีการของตัวเองอย่างไร?” แบบไหนจำได้มากกว่ากัน**

### ❖ แนวทางการบรรยายสไลด์ (Slide)

- ❖ อธิบาย กระตุ้นให้คิด ถามให้ประยุกต์ใช้ จูงใจให้มี Commitment
- ❖ สร้างความเข้าใจในเนื้อหาด้วย Keywords และประโยคสำคัญ
- ❖ เปิดโอกาสให้สำรวจตัวเองและสร้างแนวทางแก้ไขด้วยตัวเอง
- ❖ ฝึกให้จับประเด็นสำคัญที่อยู่ในสไลด์ (Slide) ได้ด้วยตัวเอง
- ❖ ทำให้ผู้เรียนรู้สึกว่ามีอิสระในการเลือกใช้ความรู้ ไม่ได้บังคับ



### ❖ กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ (Workshop)



- ❖ สร้าง Commitment ในสิ่งที่จะนำไปปฏิบัติ
- ❖ พิสูจน์หลักการและเทคนิคที่ได้เรียนรู้ด้วยตัวเอง
- ❖ สร้างความเข้าใจในเนื้อหาด้วยตัวเองและพร้อมไปประยุกต์ใช้ทันที
- ❖ สนุกสนานกับกิจกรรมการเรียนรู้ด้วยตัวเอง
- ❖ สร้างแนวความคิดใหม่ๆ ของตัวเองผ่านการแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน



### ❖ การแสดงบทบาทสมมติ (Workshop) ผ่านกรณีศึกษา

- ✦ กรณีศึกษา ก็เหมือนกับเหตุการณ์จริงที่ผู้เรียนต้องเผชิญ หากมีการนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ประยุกต์กับกรณีศึกษา ก็เสมือนหนึ่งให้พิสูจน์หลักการและวิธีการใหม่ๆ ที่ได้เรียนรู้กับกรณีศึกษา จะทำให้เข้าใจเนื้อหาและวิธีการใช้ได้อย่างแม่นยำ
- ✦ การแสดงบทบาทสมมติ (Role Playing) สร้างความสนุกสนานได้แก่งคิดผ่านเหตุการณ์คล้ายสถานการณ์จริง ทำให้เมื่อเจอสถานการณ์จริงหลังการฝึกอบรมแล้ว ผู้เรียนก็จะสามารถประยุกต์ใช้ได้ทันที

### ❖ การบ้านเพื่อการนำไปฝึกฝนและปฏิบัติจริง

- ✦ ผู้เรียนควรมีความตั้งใจในการนำสิ่งที่เรียนรู้ไปใช้ด้วยตัวเอง
- ✦ การพัฒนาตัวเองควรปฏิบัติบ่อยๆ จนกลายเป็นธรรมชาติของตัวเอง
- ✦ การเรียนรู้ผ่านกระบวนการ Coaching จะทำให้ผู้เรียนอยากนำสิ่งที่รู้ไปใช้จริง
- ✦ การบ้านเป็นสิ่งที่ผู้เรียนยินดีที่จะกำหนดด้วยตัวเอง
- ✦ ผลลัพธ์ของการฝึกอบรมสามารถวัดได้ว่าการบ้านที่ผู้เรียนนำไปปฏิบัติจริง



### ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้

- ✓ พนักงานระดับปฏิบัติการ
- ✓ หัวหน้างาน
- ✓ ผู้จัดการ