

ไม่เก่ง...ก็เก่งได้

ด้วยกระบวนการโค้ช



ดร. วรพรรณ เอื้ออาภรณ์ (Coach Dr COCO)

Fanpage: ไม่เก่ง ก็เก่งได้ ด้วยกระบวนการโค้ช - โค้ช ดร.โกโก้

<https://www.facebook.com/coachdrcooco>

Un ความไม่เก่ง...ก็เก่งได้ ด้วยกระบวนการโค้ช ของ ดร. วรพรรณ เอื้ออาภรณ์ หรือโค้ช ดร.โกโก้ นี้จะช่วยให้ผู้อ่านสามารถนำหลักการ ทักษะ กระบวนการ โมเดลในการโค้ช และแนวทางการโค้ช นำไปใช้การโค้ชตนเอง และบุคคลอื่นในที่ทำงาน รวมทั้งคนที่คุณรักได้อย่างง่ายๆ และปฏิบัติได้จริงทั้งในการทำงาน และชีวิตประจำวัน รวมทั้งกับครอบครัวที่คุณรัก

บทบาทของโค้ช และความหมายของการโค้ช (Coaching) เป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ซึ่งผู้อ่านจะต้องรู้จักประยุกต์และนำไปใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละสถานการณ์

ทักษะหลักการโค้ชเบื้องต้นที่โค้ช ดร.โกโก้ ได้เขียนถึงประกอบด้วย การฟัง การถาม และการสะท้อนกลับ ซึ่งผู้อ่านต้องฝึกการตั้งใจฟังในสิ่งที่ผู้อื่นต้องการที่จะพูด จากนั้นจึงตั้งคำถามอันทรงพลัง และสะท้อนกลับเพื่อเป็นกระจกส่องให้เขาเห็นตัวเองได้อย่างชัดเจน

โดยทักษะทั้ง 3 อย่างที่กล่าวนี้ต้องกระทำตามวงจรแห่งปัญญา โดยก่อนเริ่มการโค้ช โค้ชต้องขออนุญาตโค้ชหรือบอกว่าขอคุยเรื่องใด พร้อมทั้งบอกว่าขอให้มั่นใจว่าเรื่องที่คุณจะเป็นความลับระหว่างเรา 2 คน ขออนุญาตคุยเป็นเวลาเท่าใด โดยต้องระบุให้ชัดเจน ทางด้านการเปิด และตั้งประเด็น กระบวนการตั้งคำถามเพื่อกระตุ้นความคิดในเชิงบวกอย่างสร้างสรรค์ (Positive Thinking) เพื่อดึงศักยภาพของคนที่ถูกโค้ชหรือโค้ชซี (Coachee) ออกมาในการมุ่งสู่ทางออกของปัญหาหรือการไปสู่เป้าหมาย รวมทั้งการทำให้กระจ่าง (Clarifying) เพื่อสรุปแก่นของสิ่งที่โค้ชซีพูด ตาม C-GLOW Model ที่โค้ชได้อธิบายไว้ในหนังสือเล่มนี้

หนังสือ ไม่เก่ง...ก็เก่งได้ ด้วยกระบวนการโค้ช เล่มนี้ จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านที่สนใจจะพัฒนาตนเอง ผู้อื่น เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่คนที่คุณรัก ให้บรรลุเป้าหมาย และประสบความสำเร็จตามที่คาดหวังไว้ ด้วยวิธีการ แผนการที่เขาเลือก ค้นพบ และดำเนินการด้วยตัวเขาเอง

เพื่อรักษาสมดุลภาพในชีวิตการทำงาน และชีวิตส่วนตัว
เพื่อความสุขทั้งในที่ทำงาน และครอบครัว

ลองฝึกการเป็นโค้ชกันบ่อยๆ รวมทั้งสนุกกับชีวิต และสนุก
กับการเป็นโค้ชกันจากคอลัมน์ไม่เก่ง...ก็เก่งได้ด้วยกระบวนการโค้ช
ของ ดร.วรพรรณ เอื้ออาภรณ์ (Coach Dr COCO) กันดูนะคะ



บทที่ 1. ทำไมชีวิตต้องโค้ช

ยุคนี้หันซ้ายแลขวา คงไม่มีอะไรจะเป็นกระแสเท่าการเป็น
โค้ช (Coach) หลายคนคงสงสัยว่าการโค้ชคืออะไร ทำไมหลายคน
หันมาสนใจที่จะมาเป็นโค้ช สำหรับพวกเราที่สนใจ ตามโค้ชมาเลย

การโค้ชเป็นเทคนิคหนึ่งในการเพิ่มศักยภาพ และเพิ่มความสุข
นั่นหมายความว่าหากคุณเข้าใจกระบวนการโค้ช (Coaching)
แล้ว ก็สามารถนำมาปรับใช้กับตนเอง และคนที่คุณรักได้อย่างลงตัว
ความสุขในชีวิตก็จะมีมากขึ้น เมื่อความสุขมากขึ้น การทำงานย่อม
จะมีประสิทธิภาพสูงขึ้น นั่นย่อมหมายถึงรายได้ที่จะมีเพิ่มมากขึ้น

รู้แหละหลายคน... เริ่มสนใจแล้วละสิ อย่าเพิ่งใจร้อนนะคะ

เพราะหลายเรื่องที่คุณผู้อ่านอยากรู้มีอยู่ในบทความนี้แล้ว
งั้นเรามาเริ่มเรื่องแรกซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการเป็นโค้ช เรียกว่า
ถ้าปรับไม่ได้ โอกาสที่คุณจะเป็นโค้ชได้ย่อมจะยาก นั่นคือ

1. การเปิดใจยอมรับในความต่างของคนอื่น (Open-minded)
2. อย่าเพิ่งตัดสินคนจากอคติหรือความรู้สึกส่วนตัว (No Judgment)
3. ลด ละ วางตัวตน (Learn to Unlearn)



อยากไหมคะ คุณผู้อ่านแค่ 3 เรื่องเอง ทำไมโค้ชถึงอยากให้
เข้าใจใน 3 เรื่องนี้ เพราะการตัดสินคนจากมุมมองหรืออคติของเรามี
โอกาสที่เราจะตัดสินผิดพลาดสูงเหมือนในยุคนี้ที่ชอบตัดสินคนอื่น
จากภายนอก อาทิ การแต่งกาย การแสดงออก รูปร่างหน้าตา ฯลฯ
แล้วเราก็ตัดสินเขาว่าเป็นคนดีหรือไม่ดี เก่งหรือไม่เก่ง ซึ่งบ่อยครั้งที่
เรามักจะผิดพลาด

กระบวนการโค้ชก็เช่นเดียวกันคะ อย่าเพิ่งตัดสินผู้อื่นแต่
ภายนอก จากนั้นเราก็ลดความเป็นตัวตนของเราลงไป

ลด "อัตตา" หรือตัวตนที่มีซึ่งจะทำให้เราสามารถเข้าใจผู้อื่น
ได้ต้องแท้

บทบาทของโค้ชจึงไม่ต่างกับกระจกที่สะท้อนตัวตนของ
โค้ช (Coachee = ผู้รับการโค้ช) เพราะกระจกจะสะท้อนแต่เงาของ
ผู้ส่องโค้ชก็เช่นกัน เราต้องสะท้อนให้เขาเห็นความจริงของตนเอง โดย
ผ่านกระบวนการตั้งคำถาม

เพื่อให้โค้ชได้คิด และตระหนักรู้ได้ด้วยตนเอง เพื่อการ
ปลดปล่อยศักยภาพที่ถูกกักขังให้ออกมาแสดงศักยภาพให้เต็มที่
นี่แหละคือความสำคัญของการโค้ชที่จะทำให้ผู้อื่นมีความสุข
และยังปลดปล่อยศักยภาพของตนเองออกมา

ทำให้ชีวิตดีดีอย่างเห็นได้ชัด คราวนี้ใครที่สนใจจะใช้
กระบวนการโค้ช เพื่อเพิ่มศักยภาพ ความสุขของคุณ และคนที่
คุณรัก เพราะการโค้ชใช้ได้จริง และมีประโยชน์ทั้งในที่ทำงาน และ
ที่บ้าน ทั้งผู้ใหญ่ วัยรุ่น และเด็กประถมเป็นต้นไป

อ่านบทความเพื่อเริ่มการเป็นโค้ช...เพื่อการสร้างตัวเองและ
ผู้อื่นให้เก่งๆๆ ยิ่งขึ้นต่อไปได้เลยคะ

บทที่ 2. เก่ง...ไม่เก่ง เริ่มที่ Mindset

*รู้ไหมคะว่าการจะเป็นโค้ชที่ดีต้องเริ่มที่อะไร รู้แหละหลายคนเริ่ม
คิดหนักแล้ว เฉลยค่ะ โค้ชที่ดีต้องเริ่มต้นจาก "Mindset" ที่ดี*

อันแนรู้แหละหลายคนแอบสงสัยว่า Mindset คืออะไร
สำหรับโค้ช Mindset คือ กระบวนการทางความคิด ทักษะคิด
ความรู้สึก สิ่งเหล่านี้จะสะท้อนวิถีคิด มุมมองในการแก้ปัญหา การ
หาทางออก รวมไปถึงเหตุผลในการแสดงพฤติกรรม พุดง่าย ๆ คือ
Mindset เป็นต้นทางของการแสดงออก

ดังนั้น โค้ชควรเริ่มต้นปรับกระบวนการทางความคิด ปรับ
ทัศนคติ มองโลกในแง่บวก ให้แก่ทั้งตนเอง และโค้ช

ด้วยการใช้กระบวนการตั้งคำถามในแง่บวก
ถามเพื่อมุ่งไปสู่ทางแก้ไขในทางที่ดีขึ้น
ถามเพื่อให้โค้ชคิดไปในทางบวก
ถามเพื่อให้โค้ชเกิดการกระทำที่ดี