



ไม่เก่ง...ก็เก่งได้ ด้วยกระบวนการโค้ช

ดร.วรพรรณ เอื้ออากรณ์ (Coach Dr COCO)
Fanpage: ไม่เก่ง ก็เก่งได้ ด้วยกระบวนการโค้ช - โค้ช ดร.โคโก้
<https://www.facebook.com/coachdrcooco>

ต่อ อาทิวราห์ คงมาลัย

บทที่ 13

4 A of Coaching || เกี่ยวกับการตระหนักรู้

ในกระบวนการโค้ช (Coaching) การสร้าง RAPPORT หรือ การสร้างความรู้สึกที่ดี สัมพันธ์ที่ดีต่อกันเป็นเรื่องสำคัญ แต่จะให้เกิดชนิดเข้าใจทะลุปรุโปร่ง ต้องเริ่มต้นที่กระบวนการ 4 A คุณผู้อ่านลองทายนะคะว่า A ตัวแรกคืออะไร???

ใช่คะ A ตัวแรกมาจากคำว่า Agenda หรือเป้าหมาย รวมไปถึงสิ่งที่วางแผนไว้ว่าจะทำ

ถ้ากระบวนการโค้ชไม่มีเป้าหมายคงไม่มีทางที่จะสำเร็จ ดังนั้นเป็นหน้าที่ของโค้ชที่จะต้องทำให้โค้ชที่ เข้าใจเป้าหมายของตนเองได้อย่างชัดเจน

A ตัวที่สองที่ชื่อว่า Awareness (การตระหนักรู้) ก็จะตามมา เมื่อตระหนักรู้แล้วหากไม่ลงมือทำคงไม่มีทางสำเร็จ

ฉะนั้น A ตัวที่สามคือ Action หมายถึงการกระทำเพื่อไปสู่เป้าหมายที่วางไว้

และสุดท้ายก็จะนำไปสู่ A ตัวที่สี่ นั่นคือ Accountability ซึ่งหมายถึงความรับผิดชอบ รวมทั้งความรู้สึกเป็นเจ้าของแผนงานนั้นๆ เพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายที่วางไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ คราวนี้คุณรู้หรือยังคะ?

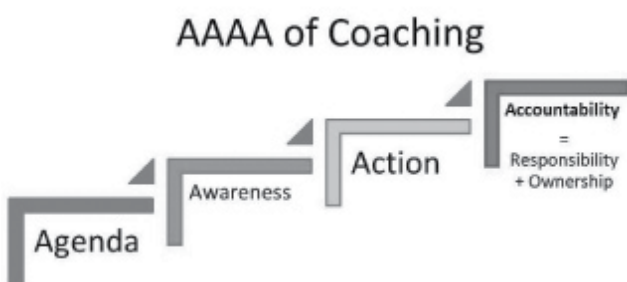
โค้ชขอยกตัวอย่างเลยนะ ว่ากระบวนการ 4 A จะนำไปสู่การสร้างการตระหนักรู้ด้วยตัวของเราเอง

...เพื่อปลดปล่อยศักยภาพของคุณ

...เพื่อเพิ่มความสุขทั้งในการทำงาน และในชีวิตส่วนตัว (A-Ha Moment to Unleash Your Capability) อย่างไร?

เริ่มต้นด้วยการตั้งเป้าหมาย (Agenda) กันก่อนเลยนะคะ ด้วยการหยิบกระดาษ และปากกามาจดสิ่งที่คุณวางแผนจะทำ อาทิ ภายในปีหน้านี้คุณตั้งเป้าหมายจะทำอะไร เริ่มจากง่าย ๆ ก่อนก็ได้คะ เช่น จะออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง หรือจะลดน้ำหนักให้ได้ 5 กิโลใน 3 เดือน

จากนั้นจึงสร้างการตระหนักรู้ (Awareness) ในสถานการณ์ปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร อาทิ ปัจจุบันออกกำลังกายได้แค่ 1 ครั้ง/อาทิตย์ แล้วจะทำอย่างไร วางแผนอย่างไร เพื่อให้สามารถออกกำลังกายได้ 3 ครั้ง/อาทิตย์ เช่น จะออกกำลังกายตอนเย็น ด้วยการเลิกงานให้ตรงเวลาหรือมาออกกำลังกายเพิ่มในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์



แผนภูมิที่ 8 : 4 A of Coaching แห่งการตระหนักรู้



เมื่อได้สิ่งเหล่านั้นแล้ว เราจึง Action หรือลงมือทำโดยไม่ต้องลังเล แม้จะมีสถานการณ์ที่ไม่เอื้อเข้ามา เช่น เพื่อนชวนไปสังสรรค์ หรือรู้สึกว่าเหนื่อยจนไม่มีเวลา แต่คุณต้องยืนหยัดที่จะทำดำเนินการต่อไปยังเป้าหมาย สิ่งนี้เรียกว่า Accountability หรือความรับผิดชอบในสิ่งที่ลงมือทำ และโค้ชขอเป็นกำลังใจให้กับทุกคนทำตามเป้าหมายให้สำเร็จนะคะ

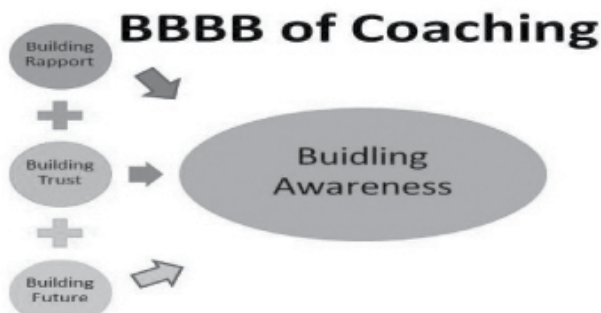
บทที่ 14

เทคนิคการสร้างควมไว้วางใจ

โค้ชจะไปสแต็ป 2 ตอนนะ นั่นคือ 4 B ซึ่งถือเป็นหลักสำคัญในการสร้าง Rapport หรือความรู้สึกที่ดีหรือความสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างโค้ช และโค้ชที่ เพราะหากโค้ชไม่เชื่อใจหรือวางใจโค้ช โอกาสที่จะประสบความสำเร็จในกระบวนการโค้ชย่อมสูงมาก

หลายคนอยากรู้แล้วใช่ไหมว่า 4 B มีอะไรบ้าง

1. Building Rapport (การสร้างสัมพันธที่ดี) เพื่อนำไปสู่การสร้าง
2. Building Trust (การสร้างความเชื่อถือ) เพื่อนำไปสู่การสร้าง
3. Building Future (การสร้างอนาคต) และสุดท้ายก็จะนำไปสู่การสร้าง
4. Building Awareness (การตระหนักรู้) ด้วยการเกิด A-HA Moment ในตัวเอง



แผนภูมิที่ 9 : 4 B of Coaching แห่งการสร้างควมไว้วางใจ

สำหรับ Building Rapport คือ การสร้างสัมพันธที่ดี เมื่อความสัมพันธ์ดีแล้ว ความไว้วางใจ Building Trust ก็จะมาตาม เมื่อใดก็ตามที่เราเชื่อใจคนๆ หนึ่ง แล้วก็วางแผนทางออกตามเป้าหมายในอนาคต (Building Future) พอวาดฝันภาพอนาคตสำเร็จ ก็ต้องทำให้ภาพฝันนั้นเป็นจริง ทำให้ภาพฝันนั้นชัดเจนมากขึ้น ซึ่งโค้ชก็จะใช้กระบวนการโค้ช ด้วยการตั้งคำถามที่ทรงพลัง (Powerful Questioning) เพื่อสร้างการตระหนักรู้ (Building Awareness) ก่อให้เกิดโค้ชที่ เกิดอาการ A-ha Moment หรือ WOW!!! หรือการตระหนักรู้จากภายในของโค้ชที่ ย่อมจะเกิดขึ้นตามมา

อาทิเช่น ในการพบกันครั้งแรกที่โค้ช พบกับโค้ชที่เป็นบรรณาธิการบริหารท่านหนึ่งโค้ชก็ต้องสร้างความสัมพันธ์ที่ดี (Building Rapport) กับบรรณาธิการบริหารท่านนี้ เพื่อนำไปสู่การสร้าง ความเชื่อถือ (Building Trust) เพื่อร่วมมือกันสร้างอนาคตตามเป้าหมาย (Building Future) ของโค้ชที่ ที่ต้องการจัดสัมมนาเป็นกิจกรรมหนึ่งเพื่อสนับสนุนหนังสือรวมทั้งสร้างรายได้เพิ่ม และสุดท้ายโค้ชก็จะนำไปสู่การสร้างการตระหนักรู้ (Building Awareness) จากการเกิด A-HA Moment ด้วยตัวโค้ชที่เอง

เห็นไหมคะว่ากระบวนการดังกล่าวไม่ยากเลย ที่สำคัญทุกคนก็สามารถทำได้นะคะ

บทที่ 15

การโค้ชเริ่มด้วยการมีสติ

จุดเริ่มต้นในกระบวนการโค้ช (Coaching Process) เริ่มต้นที่การมีสติ (Conscious) ตามแนวทาง 4 C ของการโค้ช การมีสติตามแนวทางพุทธศาสนา ต้องมีสัมปชัญญะประกอบด้วย

หลายคนคงสงสัยนะคะว่า สัมปชัญญะคืออะไร ตอบแบบง่ายๆ คือ การรับรู้ตัวตน เช่น ก้าวเท้าขวาก็ต้องรู้ว่าก้าวเท้าขวา มิใช่เท้าซ้าย เวลาโกรธก็ต้องรู้ว่าให้ทันความโกรธคะ

C ต่อมาคือ Clarify (ทำให้กระจ่าง/ ชัดเจน) เมื่อมีสติสัมปชัญญะ การมองไปที่เป้าหมายย่อมชัดเจน เพราะทุกอย่างถูกตัดสินใจบนหลักการ ตามเหตุผลของความจริง ไม่ใช่บนฐานของอคติ เช่น ฉันคิดว่าต้องเป็นแบบนี้

สิ่งสำคัญประการต่อมา คือ C ตัวที่สาม Choose (การเลือก) เมื่อเราสะท้อนให้โค้ชที่มองเห็นถึงเป้าหมายความสำเร็จ หรือทางออกของปัญหาหลายๆ หนทาง ซึ่งโค้ชที่ ต้องทำการเลือกด้วยตนเอง โดยโค้ชที่ ต้องเป็นผู้เลือกเครื่องมือที่สอดคล้อง และเหมาะสมในการแก้ปัญหาหรือนำไปสู่เป้าหมายด้วยตนเอง อย่าไปรู้สึกรักที่เสียดายน้อ เพราะอาจจะสับสน และอาจจะทำให้ไม่สำเร็จสักอย่าง

สุดท้ายคือ Commit (ให้คำมั่นสัญญา) คำมั่นสัญญาคือ สิ่งสำคัญที่จะกระตุ้นให้โค้ชที่ ตระหนักถึงภารกิจของตนเองและเป้าหมายที่ได้วางเอาไว้

CCCC of Coaching



แผนภูมิที่ 10 : 4 C of Coaching แห่งการโค้ชอย่างมีสติ

เมื่อเข้าใจหลัก 4 C หรือการโค้ชอย่างมีสติ ก็ต้องลองนำไปปรับใช้นะคะ โค้ชขอเป็นกำลังใจให้กับทุกคนในการเดินสู่เป้าหมายหรือทางออกของปัญหาอย่างมีสติกันนะคะ