

Course outline หลักสูตร การเรียนรู้จากการโค้ชจริงด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

(หลักสูตร 1 วัน)

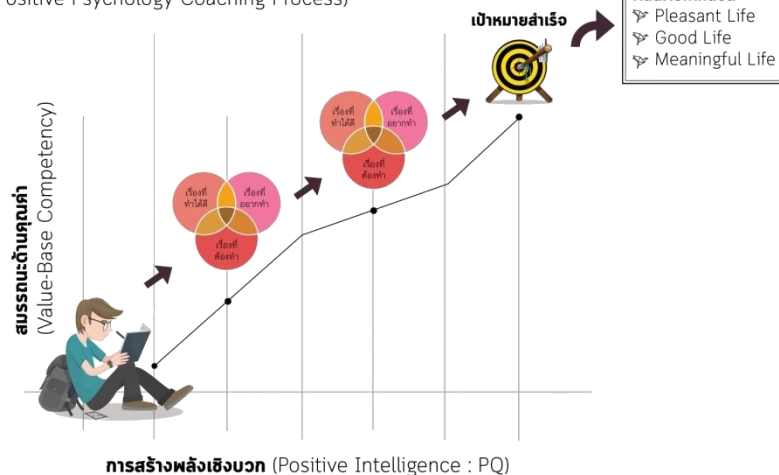
โดย นาย ปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach : Leadership and Strategic Development Consultant

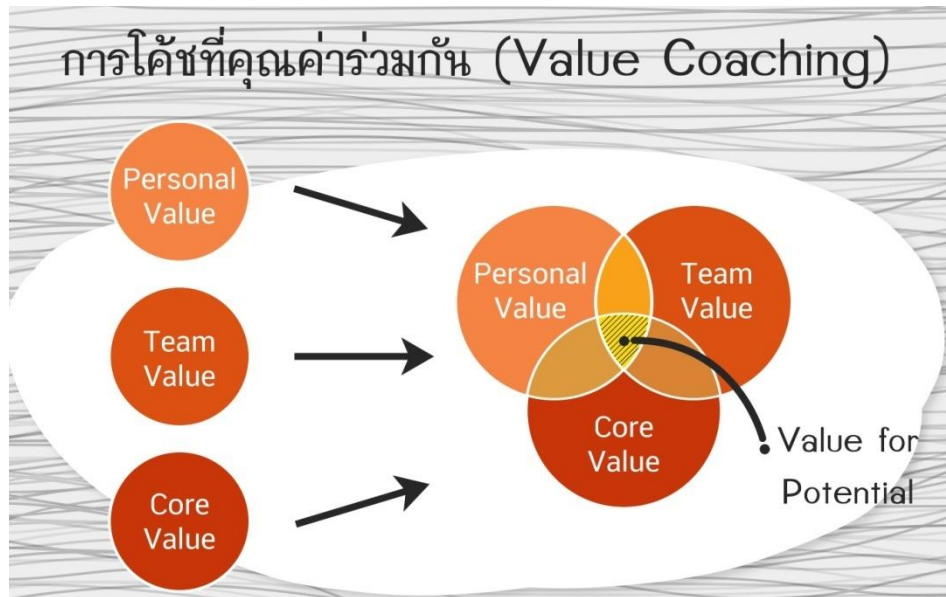
หลักการและแนวความคิดของโปรแกรม

- ✦ กระบวนการเรียนรู้การโค้ชด้วย “การดูการโค้ชจริง (VDO สด)” โดย Master Coach จะทำให้ผู้เรียนสามารถมองเห็นกระบวนการโค้ช ขั้นตอนการโค้ช ประเด็นที่ต้องให้ความสำคัญของกระบวนการโค้ช ได้อย่างชัดเจนมากขึ้นทำให้สามารถประยุกต์ใช้และพัฒนากการโค้ชของตัวเองได้อย่างถูกต้องและรวดเร็วมากยิ่งขึ้น
- ✦ กระบวนการโค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Coaching Process) เป็นกระบวนการโค้ชที่ครอบคลุม “ทุกๆ เป้าหมาย” ของโค้ช เพราะตลอดทั้งกระบวนการโค้ชนั้น โค้ชได้มองเห็นและใช้ศักยภาพของตัวเองอย่างเต็มที่ โดยจดจ่อที่เป้าหมายเชิงบวกของตัวเองตลอดเวลา

กระบวนการโค้ชด้วย **หลักจิตวิทยาเชิงบวก**
(Positive Psychology Coaching Process)



- ✦ การโค้ชด้วยคุณค่า (Value Coaching) เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการโค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ที่ทำให้โค้ชได้สำรวจตัวเองในเรื่องคุณค่า (Value) อย่างชัดเจนมากขึ้น ทำให้เกิดความมั่นใจในการดึงศักยภาพของตัวเองออกมาใช้ได้อย่างเต็มที่



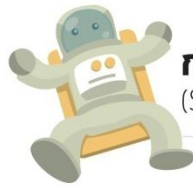
- ✚ การโค้ชด้วยการตระหนักรู้ตัวเอง (Self-Awareness Coaching) เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการโค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวก ที่ทำให้โค้ชได้สร้างแรงบันดาลใจของตัวอย่างมีสติ เอาชนะสภาวะเชิงลบของตัวเองที่เกิดจากการทำงานของสมอง ทำให้โค้ชมองเห็นตัวเองได้อย่างชัดเจน พร้อมทั้งจะปรับเปลี่ยนตัวเองด้วยสติของตัวเองได้อย่างเป็นเหตุและผล



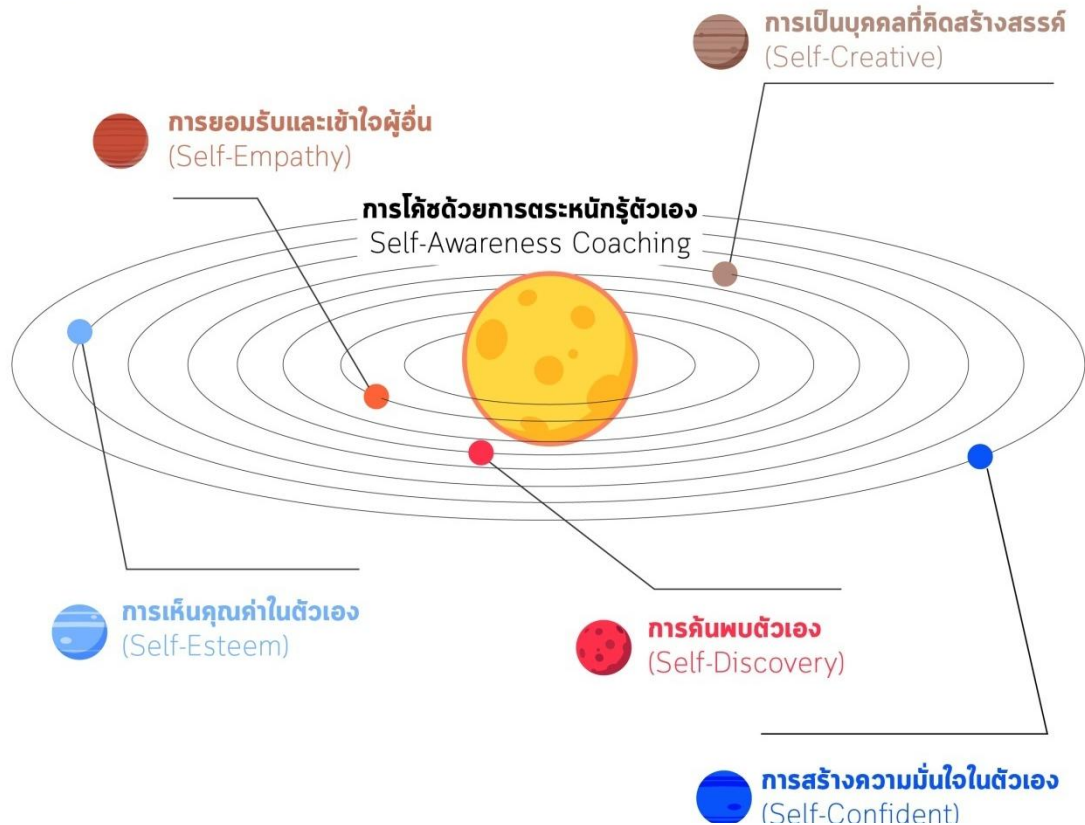
คุณลักษณะของมนุษย์กับการทำงานของสมอง

สัญชาตญาณการตอบโต้ (Response)	จินตนาการความกลัว (Fear)		
	กลัวไม่ดีพอ (Not Good Enough)	กลัวไม่เป็นที่รัก (Not Being Love)	กลัวไม่เข้าพวก (Not Belong to)
	การต่อสู้ (Fight)	การหนี (Flight)	การยอมจำนน (Freeze)
	การยอมจำนน (Freeze)	การหนี (Flight)	การต่อสู้ (Fight)
การต่อสู้ (Fight)	คนรักผิดชอบ	คนขยัน	คนชอบสังคม
อยู่เฉยๆ (Freeze)	คนละเอียด	คนอ่อนน้อม	คนเฉยๆ
การหนี (Flight)	คนง่าย ๆ	คนคล้อยตาม	คนสันโดษ

หมายเหตุ : พฤติกรรมที่ปฏิบัติแล้วไม่ได้มีความสุขจริง



กระบวนการโค้ชด้วยการตระหนักรู้ตัวเอง (Self-Awareness Coaching)



วัตถุประสงค์ของโปรแกรม

- ✦ เพื่อให้ผู้เรียนมองเห็นกระบวนการโค้ชจริง สร้างการเรียนรู้ร่วมกันได้ทันที
- ✦ เพื่อให้ผู้เรียนสามารถประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์ต่างๆ ของตัวเอง ผ่านการฝึกปฏิบัติการโค้ชจริงด้วยตัวเอง ตามรูปแบบที่กำหนดให้
- ✦ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดความมั่นใจในกระบวนการโค้ชของตัวเอง ด้วยการเห็นกระบวนการโค้ชของ Master Coach แล้วฝึกปฏิบัติทันที
- ✦ เพื่อทำให้เกิดบรรยากาศการเรียนรู้ในรูปแบบ “การโค้ชจริง (VDO สด)” อย่างเป็นระบบ

รายละเอียดเนื้อหาของโปรแกรม

■ หลักการของกระบวนการโค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวก

- กรอบความคิดของกระบวนการโค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวก
- **กิจกรรม** : การโค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวกขั้นพื้นฐาน โดย Master Coach
- **Role Playing** : การฝึกปฏิบัติการโค้ชด้วยตัวเอง
- **สรุปประเด็นสำคัญ** : การถอดบทเรียน (Unpack) โดย Master Coach

■ กระบวนการโค้ชที่คุณค่าร่วมกัน (Value Coaching)

- การเรียนรู้และเข้าใจเรื่องคุณค่า (Value)
- ปัจจัยสำคัญที่ทำให้เกิดเป็นคุณค่า
- **กิจกรรม** : การโค้ชที่คุณค่า (Value Coaching) โดย Master Coach
- **Role Playing** : การฝึกปฏิบัติการโค้ชด้วยตัวเอง
- **สรุปประเด็นสำคัญ** : การถอดบทเรียน (Unpack) โดย Master Coach

■ กระบวนการโค้ชด้วยการตระหนักรู้ตัวเอง (Self-Awareness Coaching)

- คุณลักษณะของมนุษย์กับการทำงานของสมอง
- กรอบความคิดของกระบวนการโค้ชด้วยการตระหนักรู้ตัวเอง
- **กิจกรรม** : การโค้ชด้วยการตระหนักรู้ตัวเอง โดย Master Coach
- **Role Playing** : การฝึกปฏิบัติการโค้ชด้วยตัวเอง
- **สรุปประเด็นสำคัญ** : การถอดบทเรียน (Unpack) โดย Master Coach

■ กระบวนการโค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวก (Positive Psychology Coaching)

- หลักการสำคัญของกระบวนการโค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวก
- ประเด็นสำคัญที่เป็นแก่นของการโค้ชด้วยจิตวิทยาเชิงบวก
- **กิจกรรม** : การโค้ชด้วยกระบวนการโค้ชอย่างเป็นขั้นตอน โดย Master Coach
- **Role Playing** : การฝึกปฏิบัติการโค้ชด้วยตัวเอง
- **สรุปประเด็นสำคัญ** : การถอดบทเรียน (Unpack) โดย Master Coach

■ การบ้าน : เพื่อการนำไปฝึกฝนและปฏิบัติจริง

แนวทางการดำเนินการประกอบการฝึกอบรมตามโปรแกรม

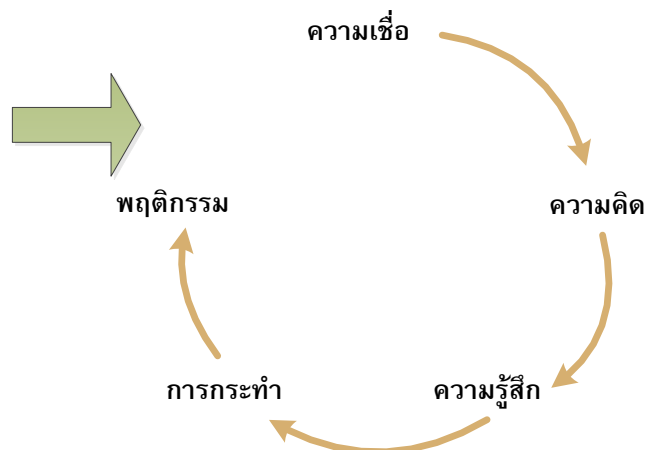
- + การดำเนินการโค้ชจริงโดย Master Coach
- + การสร้างการเรียนรู้แบบผู้ใหญ่ (Adult Learning)
- + แนวทางใช้กระบวนการ Coach the Coaches
- + **กิจกรรม** : สร้างการเรียนรู้ผ่านกระบวนการโค้ชจริง
- + **Role Playing** : การฝึกปฏิบัติการโค้ชตามกระบวนการโค้ชจริง
- + **การสรุปประเด็น** : การถอดบทเรียน (Unpack) โดย Master Coach
- + **กรณีศึกษา** : การใช้สถานการณ์จริงดำเนินการโค้ชสดทันที
- + **การบ้าน** : เพื่อการนำไปฝึกฝนและปฏิบัติจริง
- + **การโค้ชด้วยเครื่องมือ** : สร้างการเรียนรู้และการนำไปประยุกต์ใช้ได้ด้วยตัวเอง

ขบวนการ (Process) ในการฝึกอบรม

► ใช้หลักการ การเรียนรู้ของผู้ใหญ่ (Adult Learning)

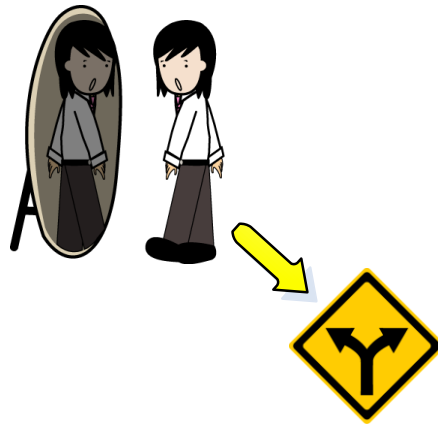


- ☐ ความเชื่อ
- ☐ ความเคยชิน
- ☐ ค่านิยม
- ☐ อุปนิสัย



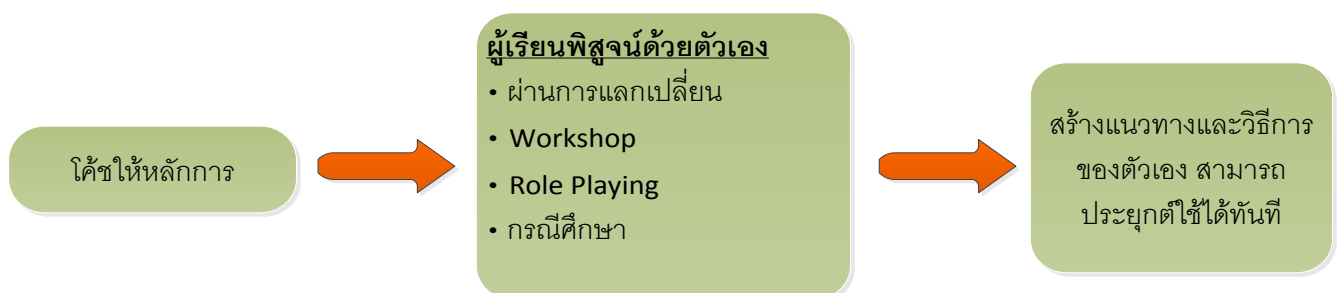
หมายเหตุ: ผู้ใหญ่เรียนรู้ผ่านประสบการณ์ในอดีตของตัวเอง ซึ่งเป็นข้อมูลที่จะอยู่ภายในจิตใต้สำนึก ผ่านการแสดงด้วยวงจรพฤติกรรม หากต้องการให้ผู้เรียนเกิดการเปลี่ยนแปลงจึงต้องทำให้ผู้เรียนยินดีที่จะปรับเปลี่ยนความคิดของตัวเองใหม่ เพื่อสร้างความรู้สึที่ดีในการเปลี่ยนแปลงตัวเอง (การกระทำแบบใหม่)

► การใช้กระบวนการโค้ชชิ่ง (Coaching) กับการฝึกอบรม



หมายเหตุ: การทำให้ผู้เรียนมองเห็นตัวเองและยอมรับในสิ่งที่เป็นอย่างอยู่ด้วยตัวเองผ่านการใช้คำถาม (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 ถามว่ามีวิธีการของตัวเอง
อย่างไร?” 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) สร้างความสนุกสนานได้แก่คิดผ่านเหตุการณ์คล้ายสถานการณ์จริง ทำให้เมื่อเจอสถานการณ์จริงหลังการฝึกอบรมแล้ว ผู้เรียนก็จะสามารถประยุกต์ใช้ได้ทันที

❖ การบ้านเพื่อการนำไปฝึกฝนและปฏิบัติจริง

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



ผู้ที่เหมาะสมกับหลักสูตรนี้

- ✓ พนักงานระดับปฏิบัติการ
- ✓ หัวหน้างาน
- ✓ ผู้จัดการ
- ✓ ผู้บริหาร