

เขียนโดย คุณพจนารถ ชีบังเกิด

วันพฤหัสบดีที่ 21 พฤษภาคม 2015 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 21 พฤษภาคม 2015 เวลา 22:09 น.

หัวข้อ Leading People

โดย คุณพจนารถ ชีบังเกิด

ผู้ก่อตั้ง Jimi The Coach และ Thailand Coaching Academy

20 พฤษภาคม 2558

คุณพจนารถ: คนที่มาโค้ช เพราะเขาต้องการให้ Value ตัวเอง เปิดโรงเรียน Thailand academy coaching เป็นแห่งแรกในประเทศไทย

ตอนแรกไม่มีโรงเรียน รวมเงินกับเพื่อนเช่าโรงแรม เพื่อให้ความรู้ว่าการโค้ชหมายถึงอะไร เพื่อให้การโค้ชนั้นมีคำตอบให้กับทุกคน

โค้ชปราชญ์ชาวบ้านต่างๆ และลงลึกถึงชุมชนด้วย

คำถาม:

1. โค้ชกับ Mentor ต่างกันอย่างไร

คุณพจนารถ: ดูจาก TAPS Model กล่าวว่า การสอนคนต้องมาจากการถามด้วย มีการโฟกัสที่ปัญหา และ วิธีแก้ไข

ถ้ามีปัญหาแล้วมีใช้วิธีถาม เรียกว่า Counselling หรือ คล้ายกับจิตแพทย์

เขียนโดย คุณพจนารถ ชีบังเกิด

วันพฤหัสบดีที่ 21 พฤษภาคม 2015 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 21 พฤษภาคม 2015 เวลา 22:09 น.

ส่วนคนที่เจอปัญหาแล้วบอก คือ Managing และ Consulting

ส่วนคนที่เจอวิธีการแก้ไขปัญหาและบอก คือ Teaching และ mentoring

ส่วนcoaching ต้องถาม และหาวิธีแก้ไขปัญหา แต่บางคนยังไม่ศรัทธาผู้โค้ช เพราะยังไม่มีศรัทธา

เวลาถามอย่าถามว่า why ให้ถาม what จะเปิดพื้นที่ให้คนอธิบายมากกว่า

- ธุรกิจ Coaching เกิดในวงการกีฬา
- $E+R = O$
- Event + Result = Outcome
- ไม่มีทางเปลี่ยนเหตุการณ์ได้ ต้องถามตัวเองว่าต้องการอะไรกันแน่ ต้องถามว่าชีวิตต้องการอะไร

หากจะเน้นไปที่ result จะต้องทำอะไร มีเคสหนึ่ง เมื่อขึ้นโปเดียมจะมีการกรดไพล์อัน หรือ มีเคสหนึ่งจะไปเมืองนอก จะต้องปวดท้องตลอดที่เป็นเช่นนี้เพราะมีการลืocrresult อยู่แล้ว

เมื่อถามว่าเชื่อเรื่องชาติที่แล้วหรือไม่ คิดอะไร คนเป็นโค้ชต้องไม่ม่งาย ทักษะ Mindset อยู่ที่โค้ช เพราะความเชื่อเป็นเรื่องส่วนตัว

มีคำจำกัดความของคำว่า Coach คือ การเป็นเพื่อนคู่คิด

หากเราต้องการ work life balance ต้องตั้งเป้ากับทุกด้าน กับชีวิต เช่น

การทำงาน

ครอบครัว

เขียนโดย คุณพจนารถ ชีบังเกิด

วันพฤหัสบดีที่ 21 พฤษภาคม 2015 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 21 พฤษภาคม 2015 เวลา 22:09 น.

พัฒนาตัวเอง

การพักผ่อน

สังคม

เงิน

สุขภาพ

ความรัก เป็นเรื่องที่ส่งออก และรับเข้าด้วย ต้องถามว่าเรารักเขาแล้วต้องการอะไรตอบแทน ถ้ารักเท่าไรก็ไม่พอ เติมเท่าไรก็ไม่เต็ม จะไม่สำเร็จในความสัมพันธ์

ถ้าเรารักใคร่ต้องดูว่าถึงร้วอยู่ที่ใคร

ต้องลือกเป้าที่ outcome ว่าต้องการอะไร แล้วจะทำให้โค้ชคนได้ทุกarea

คนส่วนใหญ่หรือในองค์กร คิดว่า Coaching คือการสอนงาน จริงๆแล้วต้องแปลเป็นเพื่อนคู่คิดมากกว่า

ความหมายของการโค้ช คือ การโค้ชเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างโค้ชและผู้ได้รับการโค้ช เพื่อกระตุ้น และจุดประกายความคิด ด้วยกระบวนการที่สร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้ได้รับการโค้ช เกิดแรงบันดาลใจในการที่จะนำเอาศักยภาพและความสามารถที่ถูกบดบังหรือซ่อนอยู่ ออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

การเป็น Life coach คือ Life Coaching เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างโค้ชและผู้ได้รับการโค้ช เพื่อเป็นเพื่อนร่วมเดินทางพาผู้ได้รับการโค้ชจากจุดที่อยู่ปัจจุบัน ไปบรรลุเป้าหมายที่ต้องการในทุกด้านของชีวิต ด้วยการกระตุ้น และจุดประกายความคิด โดยใช้ทักษะและกระบวนการที่สร้างสรรค์ในหลายรูปแบบ เพื่อให้ผู้ได้รับการโค้ชตระหนักรู้ถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง ด้วยตนเอง เข้าใจ และขจัดอุปสรรคที่อาจมีภายในตัวตน ตัดสินใจเลือกเส้นทางการดำเนินชีวิตโดยอิสระ เพื่อนำเอาศักยภาพและความสามารถที่มีและอาจยังซ่อนอยู่ ออกมาใช้พาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอย่างสมดุล มีจริยธรรม มีความสุข และอิมเม.....

Life coach และ Coaching ต่างกันอย่างไร

Coaching สิ่งที่อยู่รอบๆคนก็คือ พฤติกรรม คำพูด บุคลิกภาพ

แต่ Life coach อยู่ภายในตัวเองทั้งธาตุแท้ Belief value needs และ fear

การโค้ชต้องใจความมั่นใจ มีจิตใจเป็นผู้ให้ จะต้องถ่ายทอดความรู้ Life coach คือ จะเข้าไปเจาะสิ่งเหล่านี้ คือ ดึงความกล้าออกมา

ถ้าเราจะเปลี่ยนความเชื่อ ต้องเชื่อว่าโค้ชที่ดี เชื่อว่าคนจะสนใจฟัง

Value เป็นความเชื่อที่ยึดถือเป็นสารณะ การโค้ชที่ดี ต้องมีค่านิยม ดังนี้

- ข้อมูลข่าวสารควรจะแชร์ออกไปให้ได้มากที่สุด การ Contribution คือ การให้ความรู้ออกไป
- คนโค้ชไม่ได้ คือ กลัวอะไร คนส่วนใหญ่คือ Fear not good enough และกลัวคนที่จะตัดสิน
- Fear not being love
- Fear not belong to

มีโอกาสเปิดร้านอาหาร ขายแอลกอฮอล์ด้วย ต้องเคารพกฎหมายว่าต้องไม่ให้ลูกค้าเมาเกินไป เมื่อก่อนเป็นคนใจร้อนมาก ฆ่าได้ห้ามไม่ได้ แต่ปัจจุบันนี้เมื่อเรียนศาสตร์นี้ใจเย็นลงและมีเหตุผลขึ้นมาก

Human is not there behavior อย่าตัดสินคนที่พฤติกรรม เพราะพฤติกรรมเปลี่ยนได้ เวลาขึ้นอยู่กับความเต็มใจในการอยากเปลี่ยนของแต่ละคน

ต้องเชื่อว่าเป็นได้มากกว่าที่เราคิด ว่าเราเป็น : ถ้าเราไม่ได้ใช้ธาตุแท้ตามที่ตัวเองมีเราก็จะไม่ fulfill

ภาษารัก 5 ภาษา

เขียนโดย คุณพจนารถ ชีบังเกิด

วันพฤหัสบดีที่ 21 พฤษภาคม 2015 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 21 พฤษภาคม 2015 เวลา 22:09 น.

การแสดงออกที่หมายความว่า "รัก" ของแต่ละคนอาจแตกต่างกัน Dr. Gary Chapman อธิบายไว้ว่า ภาษารักมี 5 แบบคือ

1.คำพูด ไม่เพียงแต่คำว่า "ฉันรักคุณ" แต่เป็นคำพูดประจำวันตามสถานการณ์ เช่น "คุณใส่ชุดนี้แล้วดูดีจัง" สำหรับภรรยาบางคนอาจต้องการได้ยินคำพูดดีๆ เพื่อให้ได้กำลังใจ และเพื่อตอกย้ำว่าเธอยังเป็นที่รักอยู่เสมอ

2. การปรนนิบัติดูแล สามีบางคนจะพูดดีๆ หรือให้คำรักหลุดจากปากก็ยากเย็นเหลือเกิน แต่เขาชอบดูแลเอาใจใส่ ซ่อมแซมบ้าน ล้างรถให้ ก็เป็นการพูดว่า "รัก" ในภาษาของเขา

3.การให้ของขวัญ คนบางคนชอบที่จะซื้อของขวัญให้ในทุกเทศกาล เพื่อบ่งบอกว่า "รักนะ"

4.การใช้เวลาที่มีคุณภาพด้วยกัน บางคนก็ชอบที่จะใช้เวลากับคนที่รักอย่างมากที่สุด ซึ่งไม่ได้หมายถึง สามีเล่น facebook ส่วนภรรยาดูละคร ลูกเล่น ipad เวลาคุณภาพคือการพูด การฟัง การให้ความสนใจกันและกันอย่างเต็มที่

5.การสัมผัส บางคนก็นิยมระบบสัมผัส จับมือ กอด ตบไหล่ จะสร้างความอบอุ่นใจและมีความหมายกับเขามากๆ

คำถาม

1. พ่อ แม่ ลูก นั่งแท็กซี่ เกิดอุบัติเหตุ พ่อแม่เสียชีวิต ลูกรอดคนเดียว พ่อต่อมาลูกมีครอบครัว ไม่ยอมปล่อยให้ลูกดำเนินชีวิตเอง เป็นเพราะอะไร

อ.พจนารถ : แผนที่เราเห็นเป็นภาพฝังใจ เป็นคนไม่ปล่อยลูก เกิดจาก

- ไม่อยากให้เกิดอุบัติเหตุ

- ห่วงลูก

ความกลัว คือ กลัวเด็กดูแลตัวเองไม่ได้

ค่านิยม คือ พ่อที่ดีต้องดูแลลูกอย่างใกล้ชิด

6 Core need ของมนุษย์

1. Certainty

2. Variety

3. and connection

4. Significance

5. Growth

6. Contribution

วันนี้ทุกคนจะสนใจ และสิ่งที่เราให้ฟังมีประเด็นที่ฟังแล้วสะกิดอารมณ์ เป็นสิ่งใหม่ ปัญหาเดิมแต่มีวิธีการคิด แก้ปัญหาใหม่ๆ 6 Core need ของมนุษย์ จะโยงกลับเข้ามาสิ่งที่ทุกคนเป็นได้ หลายคนเอาไปกันศักยภาพของตัวเอง ตัวอย่างในวันนี้ประยุกต์ใช้และดึงศักยภาพทีมงานเพื่อเสริมสร้างองค์กรต่อไป

ตัดออกจาก บทความของ ศ.ดร.จีระ หงส์ลดารมภ์ เผยแพร่ใน gotoknow

เขียนโดย คุณพจนารถ ชีบังเกิด

วันพฤหัสบดีที่ 21 พฤษภาคม 2015 เวลา 00:00 น. - แก้ไขล่าสุด วันพฤหัสบดีที่ 21 พฤษภาคม 2015 เวลา 22:09 น.

<https://www.gotoknow.org/posts/590395>