

เทคนิคการใช้คำถามที่ดีสำหรับโค้ช

การสอนงาน (Coaching) ของโค้ชนั้น ควรใช้คำถาม? เพื่อให้โค้ชชี้คิด และมองเห็นตัวเอง ยอมรับในสิ่งที่ตัวเองเป็นอยู่ และกระตุนให้เกิดความอยากเปลี่ยนแปลง โดยทำให้มองเห็นถึง ผลดีของการเปลี่ยนแปลง และ/หรือ ผลเสียของการไม่เปลี่ยนแปลง แต่โค้ชซึ่ง ต้องเป็นผู้เลือกที่จะเปลี่ยนแปลงด้วยตัวของเขารอง เป็นสำคัญ ดังนั้น การใช้คำถามในแต่ละอย่างจึงเป็นสิ่งที่โค้ชต้องเตรียมตัว และใช้ให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ต่างๆ จะทำให้โค้ชชี้สีกับสายใจในการตอบคำถามของโค้ช และผลลัพธ์ของการเปลี่ยนแปลงที่โค้ชชี้ตัดสินใจเปลี่ยนแปลงตัวเอง ก็จะเกิดขึ้น



→ ตัวอย่างคำถาม เพื่อให้โค้ชชี้มองเห็นตัวเอง เช่น ...

- ▶ เธอคิดอย่างไรกับ “หัวข้อ” ที่ใช้ในการ Coaching ครั้งนี้ ?
- ▶ เธอช่วยบอกความรู้สึกกับเรื่อง “หัวข้อ” นี่หน่อยซิ ?
- ▶ เธอเคยมีประสบการณ์ในเรื่อง “หัวข้อ” นี้มากน้อยแค่ไหน ?
- ▶ เธออยากรู้ว่า “หัวข้อ” นี้หรือไม่ ?
- ▶ เธอช่วยอธิบายความหมายของ “หัวข้อ” ที่เธอเข้าใจให้ฟังหน่อย ว่าเป็นแบบไหน ?
- ▶ เธอเห็นด้วยกับ “หัวข้อ” ที่เลือกนี้มากน้อยแค่ไหน ?

→ ตัวอย่างคำถาม ยืนยันในสิ่งที่โค้ชชี้เป็นอยู่ เช่น ...

- ▶ เธอรู้สาเหตุที่เธอคิดแบบนี้หรือไม่ ?
- ▶ ทำไมเธอจึงกังวลในเรื่องนี้มากจังเลย ?
- ▶ เธอไม่แน่ใจในตัวเองว่าจะทำได้ คิดว่าเป็นเพระเหตุใด ?
- ▶ เธอเป็นแบบนี้มานานเท่าไหร่แล้ว ?
- ▶ เหตุการณ์แบบไหนที่ทำให้เธอเป็นแบบนี้บอยา ?
- ▶ เธอยอมรับในเรื่องนี้ไดามากน้อยแค่ไหน ?

→ ตัวอย่างคำถาม เพื่อ กระตุนให้โค้ชชี้มีทางเลือกเกิดขึ้น เช่น ...

- ▶ เธอคิดว่ามีทางเลือกอื่นที่จะทำให้ดีขึ้นหรือไม่ ?
- ▶ เธอจะแก้ไขปัญหา/อุปสรรคที่เจออยู่นี้ได้อย่างไร ?
- ▶ เธอคิดว่า วิธีการใหม่กับวิธีการเดิมที่เคยปฏิบัติ อย่างไหนดีกว่ากัน ?
- ▶ ทำไมเธอจึงคิดว่า ไม่มีวิธีการอื่นๆ กิจแล้ว ลองคิดดูดีๆ ?
- ▶ เธออยากรู้ว่า ปัจจุบันมีวิธีการใหม่ๆ อย่างไร ?

→ ตัวอย่างคำถาม เพื่อให้โค้ชชี้กำหนดเป้าหมายการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เช่น ...

- ▶ เขอตัดสินใจว่าจะเปลี่ยนแปลงตัวเองเรื่องอะไรบ้าง ?
- ▶ เขอสรุปว่าจะเปลี่ยนแปลงตัวเองเรื่อง , , นี้ใช่ไหม ?
- ▶ เขอตั้งใจจะลงมือทำเมื่อไหร่ ?
- ▶ เขอคาดว่าจะแล้วเสร็จภายในเมื่อไหร่ ?
- ▶ เขอกำหนดเป้าหมายอย่างไรกับเรื่องนี้ ?
- ▶ เขอยืนยันจริงๆ เขอช่วยสรุปเรื่องที่จะเปลี่ยนแปลงอีกทีซิ ?
- ▶ พี่สรุปว่า เรา mimic เป้าหมายที่เขอจะเปลี่ยนแปลงตัวเองรวมกัน ดังนี้ ใช่ไหม ?

→ ตัวอย่างคำถาม เพื่อจูงใจให้โค้ชชี้เห็นประโยชน์ของสิ่งที่จะเปลี่ยนแปลง เช่น ...

- ▶ เขอคาดว่า การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้จะได้ประโยชน์อะไร ?
- ▶ เขอเห็นประโยชน์ของเรื่องนี้อย่างไร ?
- ▶ เขอคิดว่า การเปลี่ยนแปลงครั้งนี้จะคุ้มค่าหรือไม่ ? เพราะเหตุใด ?
- ▶ งานที่เขอทำอยู่ ให้ประโยชน์อะไรกับเขอบ้าง ?
- ▶ เขอแน่ใจว่าเต็มใจที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เขายังได้ประโยชน์อะไรบ้าง ?
- ▶ ถ้าเขอทำแบบเดิมๆ ไม่เปลี่ยนแปลง จะเกิดผลเสียเรื่องอะไรบ้าง ?
- ▶ การเปลี่ยนแปลงจะเกิดขึ้น เขายังมองเห็นประโยชน์ด้วยตัวเอง เขายังประโยชน์ใช่ไหม ?
- ▶ อะไรเป็นสาเหตุที่ทำให้เขอคิดที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองในครั้งนี้ ?

→ ตัวอย่างคำถาม ให้โค้ชชี้สร้างทัศนคติเชิงบวก ให้กับตัวเอง เช่น ...

- ▶ เขอสามารถปรับเปลี่ยนความคิดเป็นเชิงบวกได้อย่างไร ?
- ▶ เขอมีความสามารถอยู่แล้ว เขอคิดว่าจะเอาชนะอุปสรรคครั้งนี้ไปได้อย่างไร ?
- ▶ เขอยกทำเรื่องนี้มากน้อยแค่ไหน ? คิดถึงประโยชน์ของงานนี้หน่อยซิ
- ▶ ความคิดเชิงบวก สามารถแทนความคิดเชิงลบได้ เขายังหรือไม่ ?
- ▶ เขอจะสร้างความเชื่อมั่นให้ตัวเองเพิ่มขึ้นได้อย่างไร ?
- ▶ เขอคิดว่าเขอมีจุดเด่นเรื่องอะไรบ้าง ? ในหลวงชมตัวเองให้ฟังหน่อย !
- ▶ เขอเคยมีเรื่องภารกิจในอดีตเรื่องอะไร ? เล่าให้ฟังหน่อยซิ !
- ▶ เขายังมองเห็นพาร์ทที่ดีของ ได้หรือไม่ ?
- ▶ เหตุการณ์นี้ ถ้าจะให้วิเคราะห์ในด้านดี เขายังมองว่าเป็นอย่างไร ?

→ การใช้คำถามที่ดี ในกรณีที่โคชซึ่งมีอาการต่างๆ ดังนี้ ...

▶ โคชซึ่งไม่ค่อยยอมตอบคำถาม

▶ เล่าประสบการณ์ของเราในเรื่องนั้นๆ ก่อนแล้วจึงถามว่า “ເຮືອຄິດຍ່າງໄວ ?”

▶ การใช้คำถามที่สามารถตอบได้ง่ายๆ ก่อน เช่น

▶ ເຮືອຄິດວ່າພີເປັນຄອນຍ່າງໄວ ?

▶ ເຮືອຂອບງານນີ້ຫຼືໄມ່ ?

▶ ເຮືອຂອບກີ່ພໍາອະໄລມາກທີ່ສຸດ ?

เป็นต้น

▶ ຈູງໃຈໃຫ້ເຂົາເລາເວັ້ນແທນການตอบคำถามຂອງເຮືອ ເລາອະໄວໃຫ້ພີຟ້າໜ້ອຍ ?

▶ โคชซึ่งไม่อยากเปลี่ยนแปลงตัวเอง

▶ ອຍ່ານັບຕັບໃຫ້ເຂົາເປັນແປ່ງ ຕອງທຳໃຫ້ເຂົາຍອມຮັບເອງ ໂດຍໃຊ້ຄຳຖາມທຳໃຫ້ເຫັນປະໂຍ້ນໆ
ຂອງການເປັນແປ່ງດ້ວຍຕົວເອງໃຫ້ໄດ້ เช่น

▶ ທຳໄມ່ໄມ່ອຍາກເປັນແປ່ງ ?

▶ ເປັນແປ່ງແລ້ວໄດ້ປະໂຍ້ນອະໄວ ?

▶ ລອງເປັນແປ່ງດູ້ໜ້ອຍ ຈະດີຫຼືໄມ່ ?

▶ ເຮືອລອງຄິດດູ້ອີກທີ່ ວິມປະໂຍ້ນຍ່າງໄວ ?

เป็นต้น

▶ โคชซึ่งพยายามอธิบายเรื่องของตัวเขาเอง มากกว่าการตอบคำถาม

▶ พยายามใช้ຄຳຖາມປະເທດທີ່ທຳໃຫ້ເຂົາແສດງຄວາມຄິດເຫັນໃນເວັ້ນທີ່ກຳລັງພູດຄູດກັນ เช่น ...

▶ ເຮືອຄິດຍ່າງໄວກັບເວັ້ນນີ້ ?

▶ ເຮືອຮູ້ສຶກຍ່າງໄວ ? ເພຣະເຫຼຸດໄດ້ ?

▶ ເຮືອອຍາກເປັນແປ່ງຕົວເອງຫຼືໄມ່ ?

เป็นต้น

▶ โคชซึ່ຽ້ສຶກອື່ອດຈາກການตอบຄຳຖາມ

▶ ເປັນບວຍາກສເປັນການເລາເວັ້ນທີ່ເກີ່ວກັບຕົວເອງແທນໃໝ່ສັນໃຈ ແລ້ວຈຶ່ງຄອຍຄາມ
ຕ້ອວ່າ “ເຮືອຄິດຍ່າງໄວກັບເວັ້ນນີ້ ?”

▶ ເປີດໂອກາສໃຫ້ເຂົາຄາມເຮົາບາງ เช่น “ເຮືອຈະຄາມອະໄວພີ່ຫຼືໄມ່ ?”