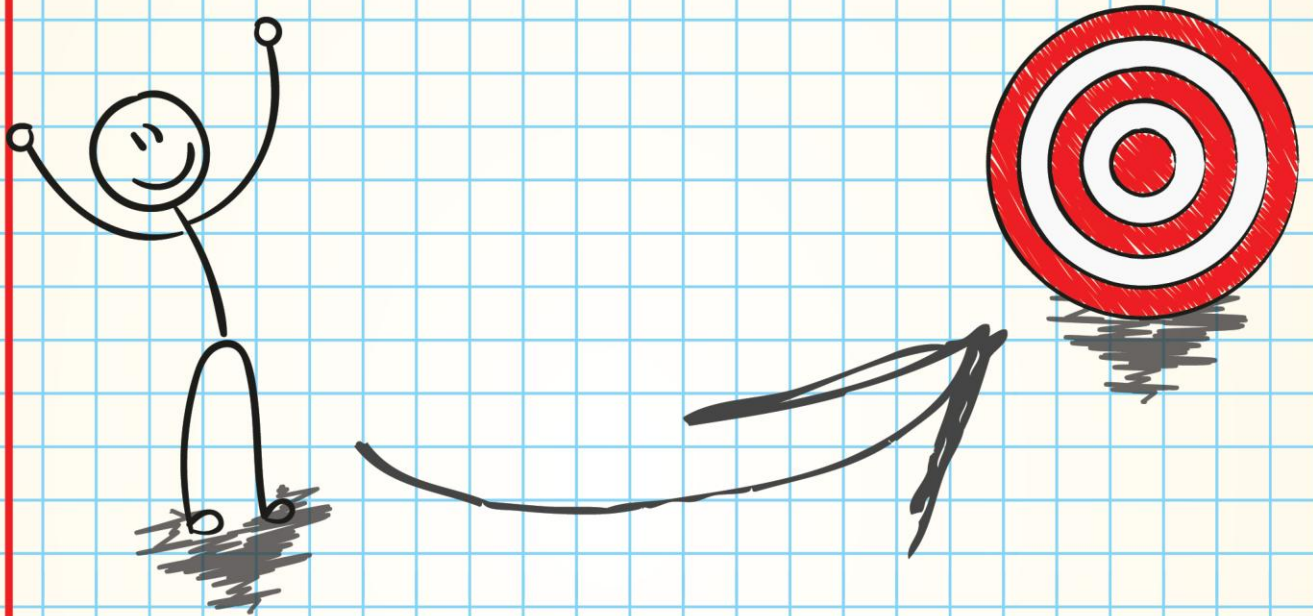


เครื่องมือประกอบการได้ตาม GROW Model



Coaching Principle



1. Coaching Principle

- สวัสดีครับ/ค่ะ

-
- วันนี้เรื่องที่จะพูดคุย คือ เรื่องอะไร?

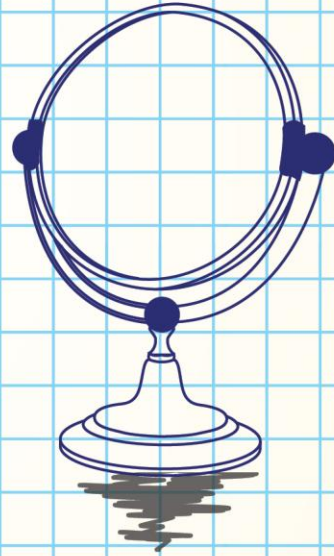
-
- ขออนุญาตใช้กระบวนการการโค้ช (Coaching Process) มุ่งเน้นการทำให้ตระหนักรู้ด้วยตัวเองด้วยการใช้ “คำถามเปิดเชิงบวกกระตุ้นให้คิด”

-
- โค้ชเชื่อมั่นในศักยภาพและความสามารถที่โค้ชชี่มีอยู่แล้ว จึงเชื่อว่าแนวทางที่โค้ชชี่คิดได้ด้วยตัวเอง จะเหมาะสมกับสถานการณ์ของโค้ชชี่มากที่สุด
-

(หมายเหตุ : การสร้างบรรยากาศที่ดีระหว่างโค้ชและโค้ชชี่ ให้เข้าใจกระบวนการโค้ชพอสังเขป)



เครื่องมือประกอบการได้รู้ตาม GROW Model



Rapport



2. Rapport

- การทำให้โค้ชผ่อนคลาย (Relax)

- การทำให้โค้ชไว้ใจ (Trust)

- การทำให้โค้ชรู้สึกมั่นใจ (Empathy)

- การทำให้สอดคล้องกับโค้ช (Matching & Mirroring)

- การรับฟังเรื่องราวของโค้ชอย่างตั้งใจ (Active Listening)

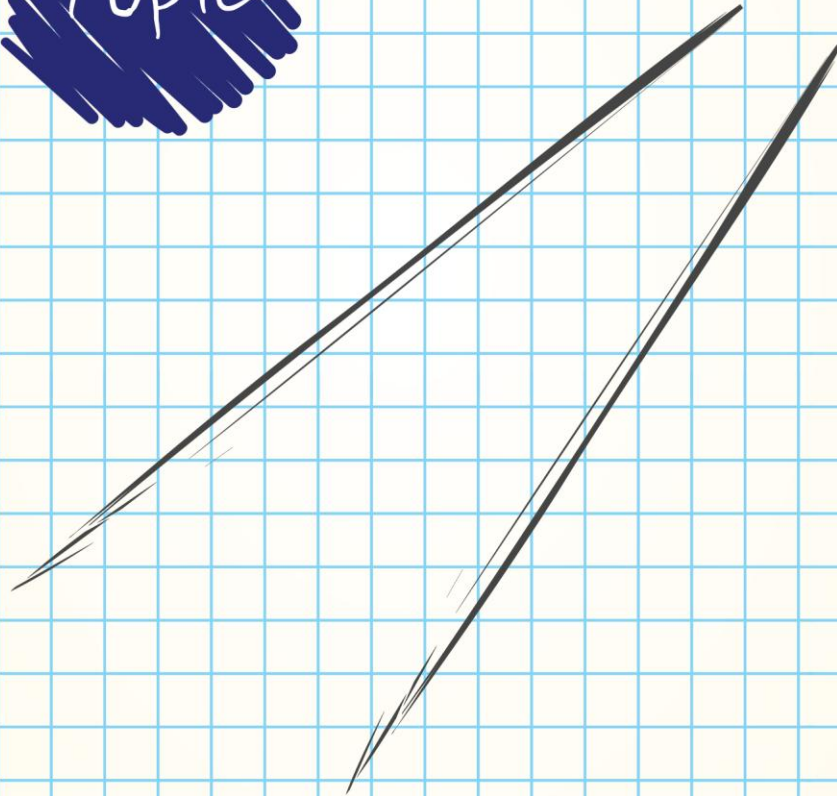
- การจับประเด็นที่เป็นของโค้ช (Clarify)

(หมายเหตุ : การปฏิบัติตัวของโค้ชกับโค้ช)



เครื่องมือประกอบการได้ทำตาม GROW Model

Topic



Goal Setting



3. Goal Setting

- หัวข้อที่ต้องการประสบความสำเร็จคือ เรื่องอะไร?

- เป้าหมายที่คุณต้องการคือเรื่องอะไร?

- ผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้นมีลักษณะอย่างไร?

- ภาพที่อยากเห็นหลังการโค้ชคืออะไร?

- ถ้าทุกอย่างเป็นไปได้อยากให้เกิดอะไรขึ้น?

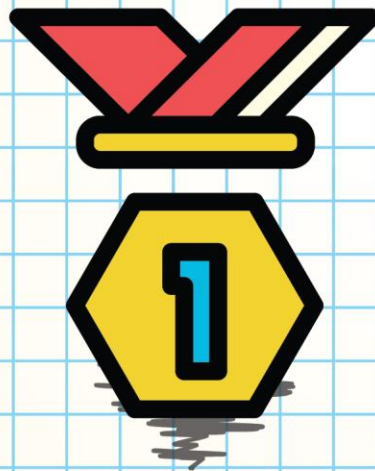
- ประเด็นสำคัญที่ต้องการบรรลุผลสำเร็จคือเรื่องอะไร?

- คำตอบที่ต้องการเกี่ยวข้องกับเรื่องอะไร?

(หมายเหตุ : เลือกใช้คำถามให้เหมาะสมกับหัวข้อของโค้ชชี่)



เครื่องมือประกอบการได้ทำตาม GROW Model



เป้าหมาย (Goal)



4. เป้าหมาย (Goal)

- เป้าหมายนี้มีความสำคัญกับคุณในเรื่องอะไร?

- คุณรู้สึกอย่างไร เมื่อเป้าหมายนี้สำเร็จ?

- การบรรลุความสำเร็จครั้งนี้จะเกิดการเปลี่ยนแปลงเรื่องอะไร?

- สิ่งที่คุณคาดหวังให้เกิดขึ้นมีผลกระทบในเรื่องใดบ้าง?

- คุณช่วยให้ความหมายของเป้าหมายนี้คืออะไร?

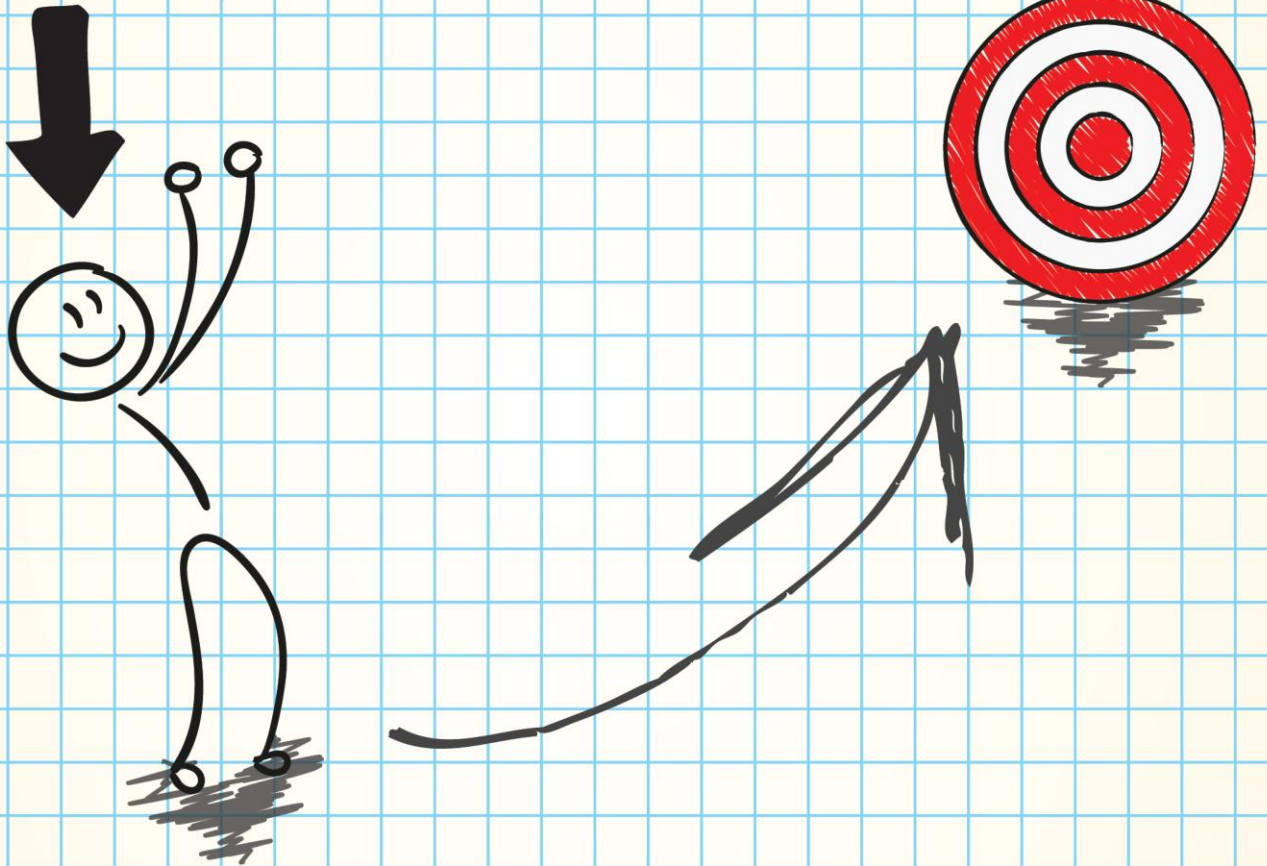
- คุณเกิดแรงบันดาลใจกับเป้าหมายนี้เพราะเหตุใด?

(หมายเหตุ : เลือกใช้คำถามให้เหมาะสมกับหัวข้อกระท้งได้ซึ่งี่เกิดความรู้สึกที่ดีมากๆ กับเป้าหมายนี้)



เครื่องมือประกอบการได้ตาม GROW Model

ปัจจุบัน



ความเป็นจริง (Reality)



5. ความเป็นจริง (Reality)

- ปัจจุบันเมื่อเทียบกับเป้าหมายแล้วเป็นอย่างไร?

- ถ้าเป้าหมายคือ 10 คะแนน...ปัจจุบันอยู่ที่คะแนนเท่าไร?

- การมองที่เป้าหมายแล้วคุณรู้สึกกับปัจจุบันอย่างไร?

- ปัจจัยอะไรที่มีความสำคัญจะทำให้คุณบรรลุเป้าหมาย?

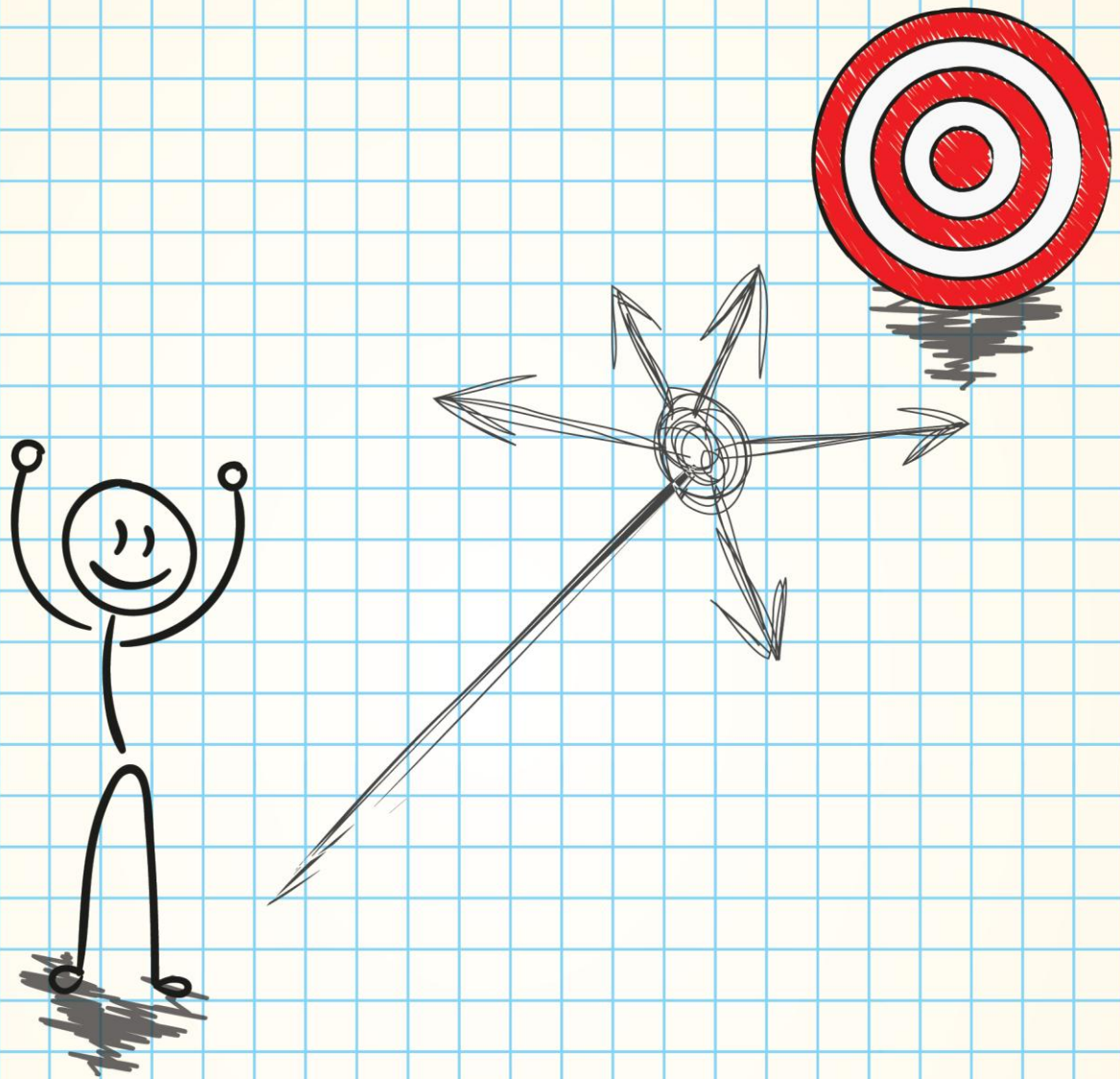
- การบรรลุเป้าหมายในครั้งนี้เรื่องที่สำคัญที่สุดคือเรื่องอะไร?

- การวิเคราะห์สถานการณ์ปัจจุบันแล้วคุณคิดอย่างไร?

(หมายเหตุ : เลือกใช้คำถามที่เหมาะสมกับเป้าหมาย จนกระทั่งได้ชี้มองเห็นตัวเองได้ครบถ้วนรอบด้าน)



เครื่องมือประกอบการได้ทำตาม GROW Model



ทางเลือก (Option)



6. ทางเลือก (Option)

- การบรรลุเป้าหมายที่ตั้งใจไว้เมื่อเทียบกับปัจจุบันแล้วคุณมีวิธีการอะไรบ้าง?

- คุณมีทางเลือกที่เหมาะสมในการประสบความสำเร็จอะไรบ้าง?

- การประเมินสถานการณ์ปัจจุบันแล้วคุณมีวิธีการพิชิตเป้าหมายอย่างไร?

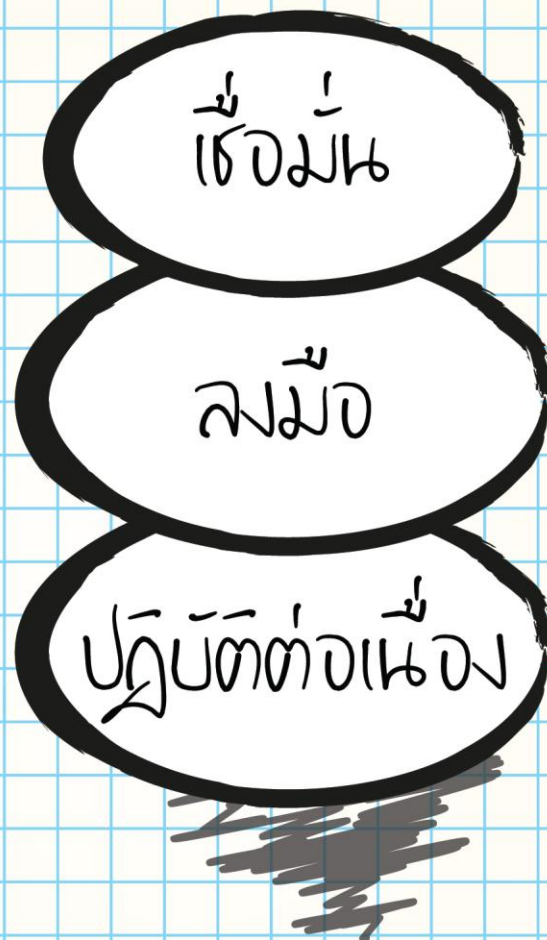
- คุณมีแผนงานและวิธีการในการบรรลุเป้าหมายอย่างไร?

- คุณมีทางเลือกอื่นๆ อะไรอีกบ้าง? (ถามได้เรื่อยๆ จนมีทางเลือกที่มากพอ)

(หมายเหตุ : เลือกใช้คำถามให้เหมาะสมกับหัวข้อกระทู้ที่ผู้ใช้ได้เลือกที่หลากหลายมากพอ
สำหรับการตัดสินใจ)



เครื่องมือประกอบการได้ทำตาม GROW Model



ทัศนใจ (Way Forward)



7. ตัดสินใจ (Way Forward)

- คุณตัดสินใจที่จะเริ่มลงมือทำในเรื่องอะไร?

- การบรรลุเป้าหมายคุณตัดสินใจที่จะไปปฏิบัติในเรื่องอะไร?

- คุณช่วยสรุปสิ่งที่คุณจะไปลงมือปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายว่ามีอะไรบ้าง?

- คุณมีความมั่นใจในแนวทางนี้มากแค่ไหน?

- คุณรู้สึกอย่างไรกับการตัดสินใจครั้งนี้ของคุณ?

- คุณตัดสินใจที่จะไปลงมือทำเมื่อไร?

(หมายเหตุ : เลือกใช้คำถามที่เหมาะสมกับสถานการณ์ของโค้ชชี่)



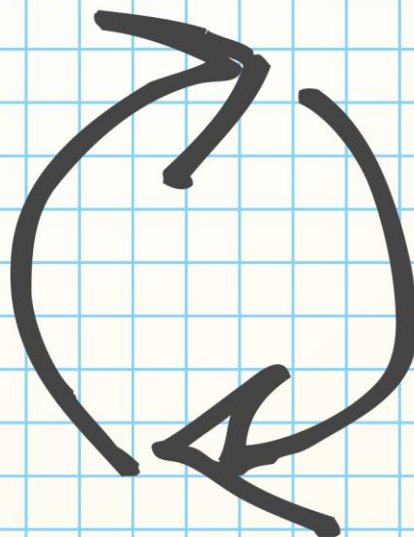
เครื่องมือประกอบการโค้ชตาม GROW Model | www.entraining.net

โทรศัพท์: 0-2732-2345 , 0-2374-8638

เครื่องมือประกอบการได้รู้ตาม GROW Model

สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้ จากการได้รู้

(Lesson Learn from Coaching)



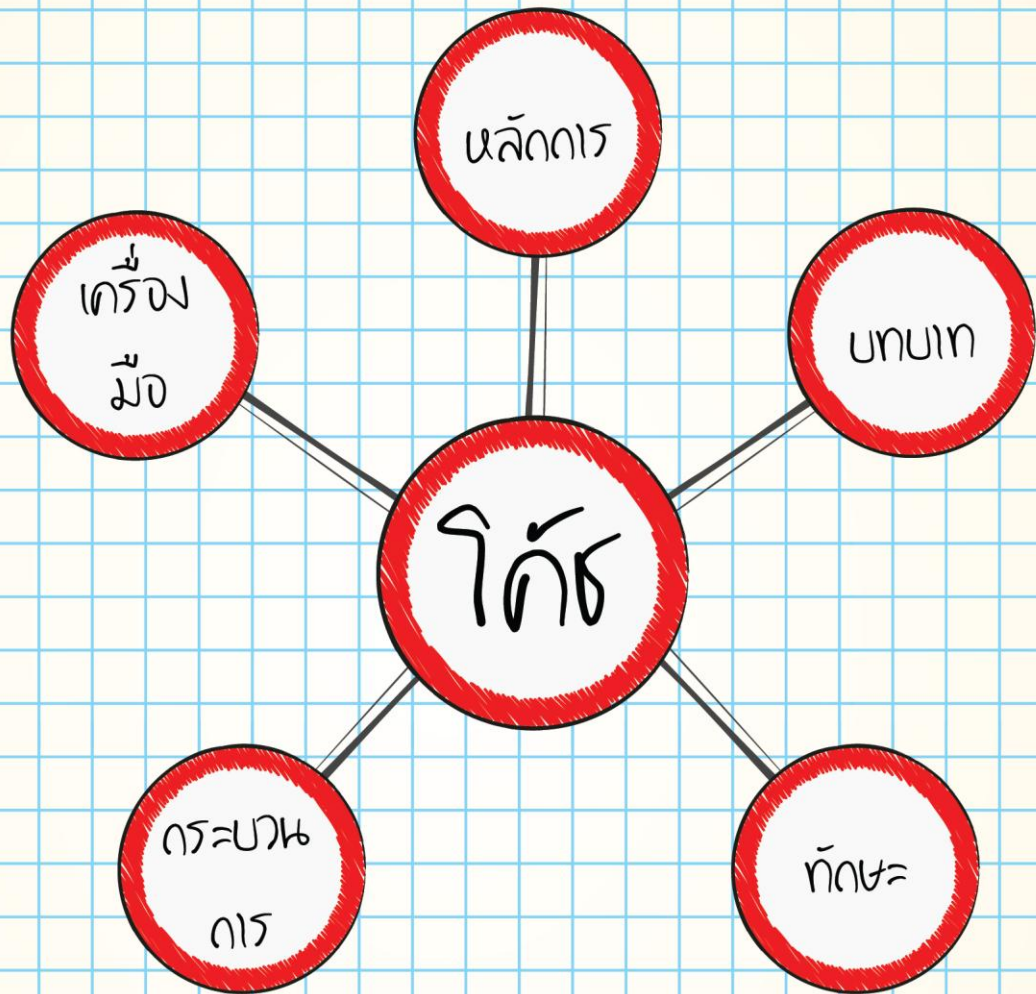
8. สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการโค้ช (Lesson Learn from Coaching)

- ผู้สังเกตการณ์สรุปเรื่องที่โค้ชทำได้ดี
- โค้ชชี้ให้ข้อมูลป้อนกลับโค้ชในสิ่งที่โค้ชรู้สึกรู้สจากการโค้ช
- โค้ชสรุปความรู้สึกของตัวเองจากการโค้ช
 - เรื่องที่ทำได้ดี (Strength)

 - เรื่องที่จะพัฒนาเพิ่มเติมอีก (Stretch)



เครื่องมือประกอบบริการโค้ชตาม GROW Model



องค์ประกอบที่สำคัญของการเป็นโค้ช



9. องค์ประกอบที่สำคัญของการเป็นโค้ช

- สรุปสิ่งที่ได้เรียนรู้จากการดำเนินการโค้ช

- หลักการที่ใช้ในการโค้ช
-

- บทบาทที่เลือกใช้ระหว่างการโค้ช
-

- ทักษะที่ใช้ในการดำเนินการโค้ชในครั้งนี้
-

- กระบวนการดำเนินการโค้ชที่ใช้
-

- เครื่องมือประกอบการโค้ชที่เลือกใช้
-

