

สรุปผลการพัฒนาความรู้
เรื่อง การโค้ชเพื่อศักยภาพและประสิทธิภาพในการทำงาน
บรรยายโดยโค้ชแจ๊ด ชฎาวรรณ คังคะเกตุ นักเศรษฐศาสตร์
ผ่านระบบออนไลน์ OCSC Learning Space โดย สำนักงาน ก.พ.

การโค้ช การโค้ช คือ การพูดคุยแบบธรรมชาติ บทสนทนาแบบธรรมชาติ โดยที่โค้ชจะมีบทบาท กระจุกสะท้อน คือ ผู้รับการโค้ชกับคุยกับตัวเองผ่านโค้ช เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างโค้ชและผู้รับโค้ช เพื่อผู้รับการโค้ชเกิดกระบวนการกระตุ้นความคิดที่สร้างสรรค์และเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้รับการโค้ชได้ใช้ศักยภาพของตัวเองมากที่สุด ทั้งในเรื่องส่วนตัวและอาชีพการงาน



จาก TAPS Model ของ DAVID Rock มีวัตถุประสงค์ในการโค้ช คือ การปรับ เพื่อผลลัพธ์ที่แตกต่าง ดังนี้

วิธีการเดิม	วิธีการใหม่
สั่ง / บอก / สอน	ถามมากขึ้น
มุ่งงาน	สร้างความสัมพันธ์
มุ่งแก้ปัญหา	พัฒนาศักยภาพ
พูด / ตัดสิน	ฟังมากขึ้น / ฟังก่อน

หลักจริยธรรมของการเป็นโค้ชที่ดี

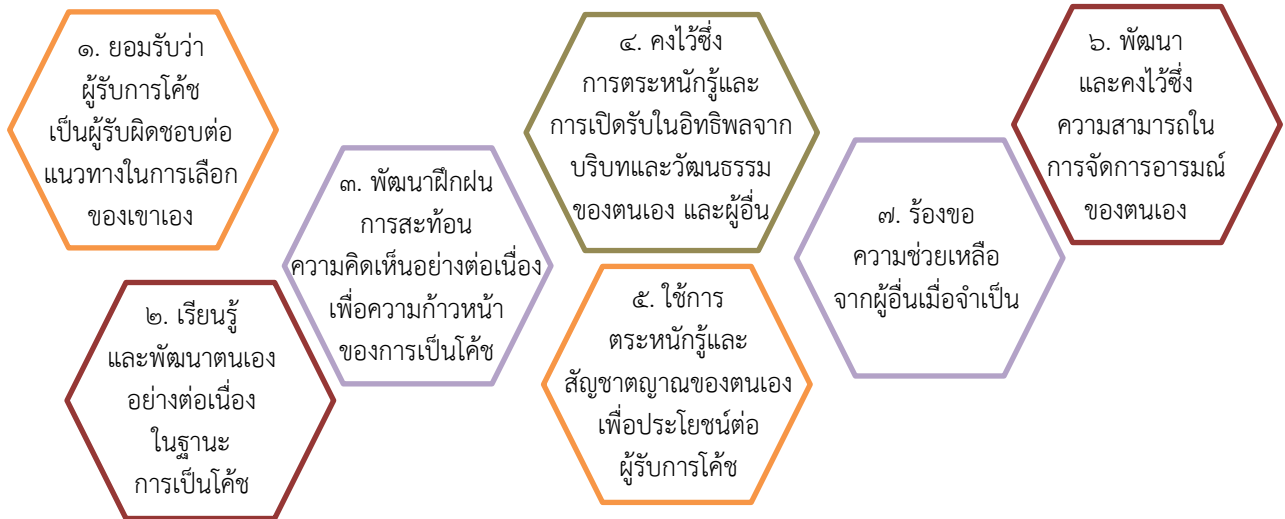
๑. ซื่อสัตย์ต่อตัวเอง ผู้รับการโค้ช ผู้สนับสนุน และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้องในกระบวนการโค้ช
๒. ให้ความสำคัญต่อความเป็นตัวตน สภาพแวดล้อม ประสบการณ์ ค่านิยมและความเชื่อของผู้รับการโค้ช
๓. ใช้ภาษาที่เหมาะสม แสดงออกซึ่งความเคารพต่อผู้รับการโค้ช ผู้สนับสนุน และผู้มีส่วนได้ส่วนเสียที่เกี่ยวข้อง
๔. ปฏิบัติตามหลักจริยธรรมขององค์กร และยึดมั่นในค่านิยมหลักขององค์กร
๕. การรักษาความลับ
๖. แสดงให้เห็นถึงความแตกต่างระหว่างการโค้ช การให้คำปรึกษา การบำบัดทางจิต
๗. แนะนำลูกค้าให้ได้รับบริการจากผู้เชี่ยวชาญในสาขาอาชีพอื่นตามความเหมาะสม

สิ่งสำคัญที่สุดของการโค้ช คือ สติ และสมาธิ

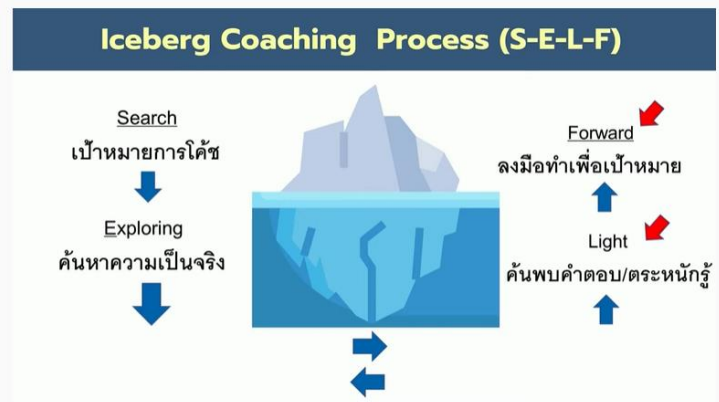
สิ่งที่ต้องเตรียมพร้อมสำหรับการโค้ช

๑. สถานที่ที่ไม่มีการรบกวน จากสภาพแวดล้อมภายนอก
๒. ความตั้งใจอย่างแท้จริงที่จะพูดคุยกับตนเองเพื่อเป้าหมายที่ต้องการ
๓. กำหนดเป้าหมายที่ชัดเจน ต้องการได้คำตอบอะไร

กรอบความคิดในการโค้ช (Mind set)



กระบวนการโค้ช

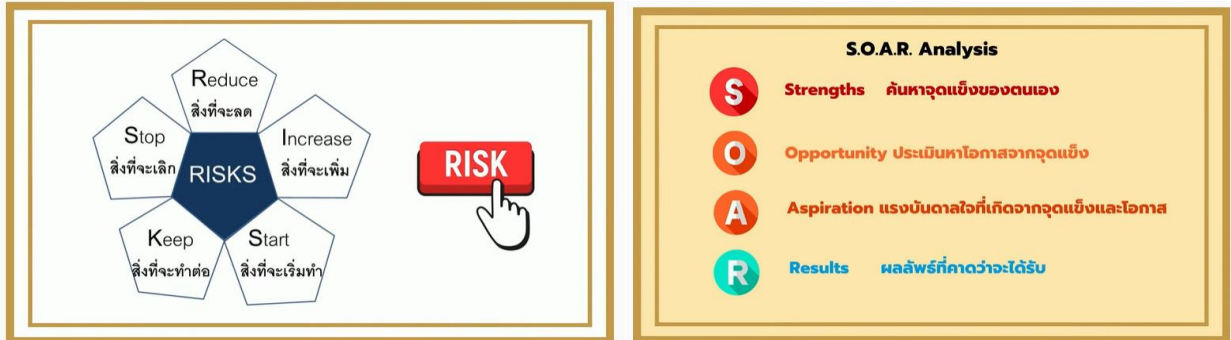


การสร้างความสัมพันธ์เชิงลึก	
<p>ทำเหมือน/ทำคล้าย</p> <ul style="list-style-type: none"> - ภาษาท่าทาง - จังหวะการหายใจ - การแต่งกายคล้าย - น้ำเสียง จังหวะการพูด 	<p>สื่อสารด้วยใจ</p> <ul style="list-style-type: none"> - การมองตาขณะพูด - การพูดคุยยิ้มแย้ม

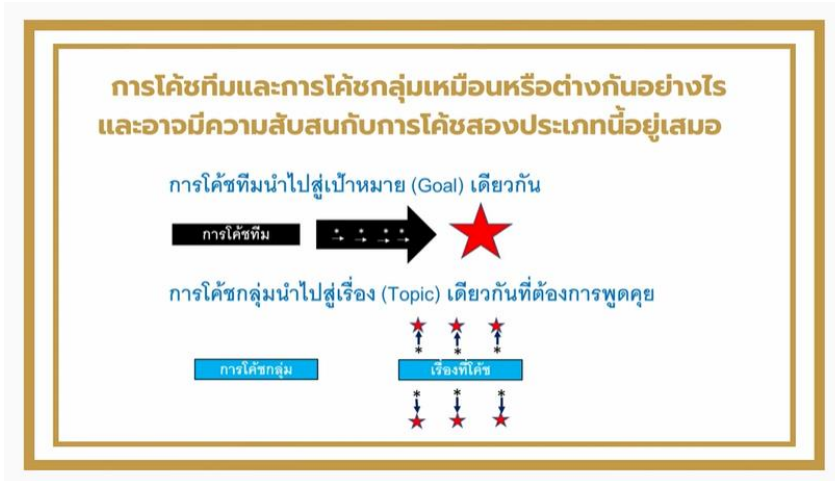
ทักษะการโค้ช

๑. สร้างและรักษาไว้ซึ่งข้อตกลงในการโค้ช
๒. สร้างความไว้วางใจและความปลอดภัย
๓. อยู่กับสภาวะปัจจุบันเพื่อการโค้ช
๔. ฟังอย่างตั้งใจ
๕. สร้างการตระหนักรู้
๖. นำสู่การเรียนรู้และเติบโตของผู้รับการโค้ช

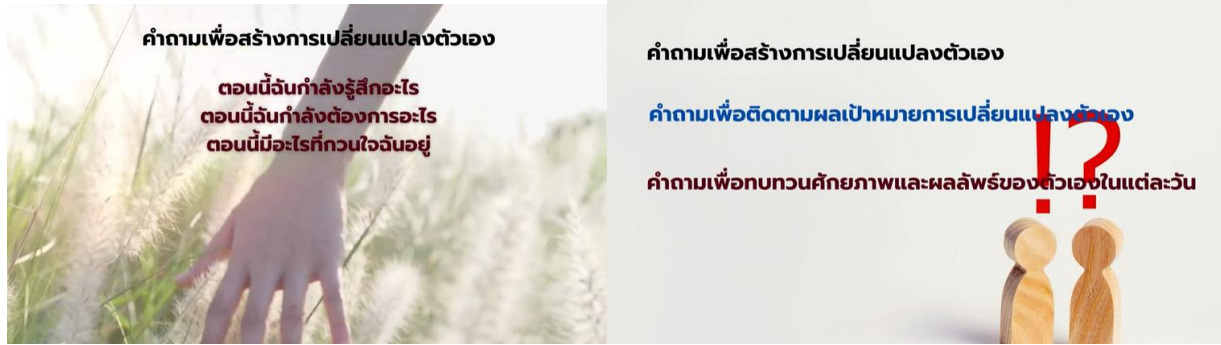
เครื่องมือ



รูปแบบการโค้ช มี ๓ ลักษณะ ดังนี้



๑. การโค้ชแบบตัวต่อตัว
๒. การโค้ชแบบทีม หรือการโค้ชกลุ่ม นำไปสู่เป้าหมาย (Goal) หรือเรื่อง (Topic) เดียวกัน
๓. การโค้ชตัวเอง การตั้งคำถามเพื่อสร้างการเปลี่ยนแปลงตัวเอง เช่น
 - ความรู้สึกนี้ มันคืออะไรสำหรับตัวฉัน
 - สิ่งที่ต้องการทำให้น้อยที่สุดในวันนี้ คืออะไร
 - วันนี้ฉันได้เรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อะไรบ้าง
 - ฉันจะทำให้แตกต่างจากวันนี้ อย่างไร อะไรคือสิ่งที่ฉันจะทำแตกต่าง จากวันนี้



ประโยชน์ที่ได้รับ

จากการเข้ารับการบรรยายเรื่องโค้ชเพื่อศักยภาพและประสิทธิภาพในการทำงาน ซึ่งบรรยายโดยโค้ชแจ๊ด ชฎาวรรณ คังคะเกตุ นักเศรษฐศาสตร์ ผ่านระบบออนไลน์ OCSC Learning Space โดยสำนักงาน ก.พ. ประโยชน์ที่ได้รับ คือ รูปแบบวิธีการที่เหมาะสมในการโค้ช รวมถึงขั้นตอนที่ถูกต้องในการโค้ชทั้งตัวเองและผู้อื่นเพื่อให้ไปสู่เป้าหมายเดียวกันในขั้นตอนที่เหมาะสม รวมถึงการฝึกสติ และสมาธิจดจ่อกับเรื่องที่อยู่ระหว่างการพูดคุย หรือการโค้ช สามารถนำวิธีการดังกล่าวมาปรับใช้กับการปฏิบัติงาน หรือพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

จัดทำโดย
นางสาวสิริกุล ศิริพกุลทรัพย์
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ
กลุ่มงานคุ้มครองจริยธรรม กองการเจ้าหน้าที่
มีนาคม ๒๕๖๗