www.learning-online.in.th

# การใช้แนวทาง NLP กับการโค้ชชิ่ง Style ผม

**โดย โค้ชปกรณ์ วงศ์รัตนพิบูลย์**
Executive Coach Leadership and Strategic Development Consultant
Independent Consultant and Professional Trainer

ที่มา Coach Talk # 10 : http://www.coachatwork.in.th/coachtalk_bypakorn10.php

---

ก่อนอื่นเรามาทำความรู้จักกับ NLP (Neuro-linguistic programming) กับพอสังเขปดูกันหน่อย ผู้ที่คิดแนวทางนี้คือ ริชาร์ดแบนด์เลอร์ และ จอห์น กรินเดอร์ โดยเชื่อว่า การทำงานของสมอง ความคิด จิตใจ จะเชื่อมต่อถึงกันผ่านจิตใต้สำนึกและจิตสำนึก ทำให้เราทำอะไรบางอย่างที่ไม่สอดคล้องกับเป้าหมาย เกิดจากโปรแกรมข้อมูลที่ไม่เป็นประโยชน์ หากสามารถปรับเปลี่ยนข้อมูลที่เป็นประโยชน์แทนที่ในจิตใต้สำนึกแล้ว ก็จะทำให้คนประสบความสำเร็จได้อย่างไม่จำกัด

ผมเชื่อว่าแนวคิดดีส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตของเรา และโค้ชเป็นผู้ที่ดึงศักยภาพของโค้ชชี่ออกมา โดยทำให้โค้ชชี่ปรับเปลี่ยนความเชื่อของตัวเองเสียใหม่ โดยการคิดอีกด้านหนึ่งของสิ่งที่เขาติดอยู่ ซึ่งวงจรพฤติกรรมกล่าวไว้ว่า

**"ความคิด » ความรู้สึก » การกระทำ » พฤติกรรม"**
**ทำให้เห็นว่ามีความสอดคล้องกับ NLP เป็นอย่างมาก**

ผมจึงนำหลักการของการโค้ชชิ่งและแนวทางของ NLP มาประกอบกันเป็น Style การโค้ชชิ่งของตัวเอง ดังนี้


Copyright @2016. All Rights Reserved. Enmark Solution Company Limited.

**หลักการของโค้ช คือ**

- กระตุ้นให้โค้ชชี่คิดด้วยตัวเอง
- สร้างการเปลี่ยนแปลงโดยโค้ชชี่ปรับเปลี่ยนความคิดใหม่
- โค้ชชี่มีวิธีการของตัวเองในการไปสู่เป้าหมาย
- โค้ชชี่มองเห็นประโยชน์จะจูงใจให้ปฏิบัติ
- ศักยภาพของโค้ชชี่ยังเหลืออยู่อีกมาก

**แนวทางของ NLP มีดังนี้**

- การใช้ข้อมูลเชิงบวกกับตัวเองซ้ำๆ
- การค้นหาจุดยึดติดที่ไม่ดีของตัวเองมาแก้ไข
- การจินตนาการเป้าหมายว่าสำเร็จแล้ว
- การเบรกพฤติกรรมของตัวเองที่ไม่ดีแล้วเปลี่ยนใหม่
- การใช้การกระทำกำหนดอารมณ์ของตัวเอง

กระบวนการโค้ชชิ่งของผมใน Style ของตัวเองจะเน้นการใช้คำถามให้โค้ชชี่คิดถึงสถานการณ์ของตัวเอง (มองเห็นและยอมรับ) แล้วจูงใจให้ปรับเปลี่ยนความคิดที่มีประโยชน์โดยการสร้างทางเลือกที่เหมาะสมของตัวเองขึ้นมาโดยจินตนาการว่าถ้าทำอย่างนี้แล้วผลลัพธ์จะเป็นอย่างไร (มองว่าสำเร็จแล้ว) ก็จะจูงใจให้โค้ชชี่


Copyright @2016. All Rights Reserved. Enmark Solution Company Limited.