



ถ้าต้องการพัฒนาทักษะการโค้ชของตัวเองในการดำเนินชีวิตต้องทำอย่างไร?

โดย โดชปกรณ วงศ์รัตนพิบูลย์

Executive Coach Leadership and Strategic Development Consultant

Independent Consultant and Professional Trainer

ที่มา Coach Talk # 20 : http://www.coachatwork.in.th/coachtalk_byapakorn20.php

คำถามนี้....ผมตั้งขึ้นมาเพื่อตัวเอง เพราะผมเชื่อว่า ความรู้เพียงอย่างเดียวไม่พอ ต้องนำความรู้ไปสู่การปฏิบัติด้วย และเมื่อปฏิบัติได้บ่อยๆก็จะกลายเป็นธรรมชาติของตัวเอง(Competency) ในด้านนั้นๆ

สิ่งที่ผมใช้ฝึกทักษะการโค้ชของตัวเองเพื่อให้ตัวเองสามารถใช้อย่างเป็นธรรมชาติ มีประมาณนี้ครับ...

- การฟังทุกคนให้เข้าใจในความเป็นตัวของเขาเองโดยไม่ใช้มาตรฐานของผมวัดเขา
- ผมฝึกตั้งใจฟังที่มาของคำพูดและองค์ประกอบก่อนเป็นคำพูด(context) ไม่ตีความหมายแค่ที่คำพูด(content)เท่านั้น
- การใช้คำถามเปิดเชิงบวกกระตุ้นให้คิด มากกว่าต้องการคำตอบโดยตรงจากผู้พูด
- การอยู่การเรื่องราวของคนที่คุณด้วย อย่างมีสมาธิ หยุดคิดเรื่องของตัวเองชั่วคราว
- การจัดการอารมณ์เชิงลบของตัวเองกับเรื่องที่ไม่ได้ตั้งใจอย่างมีเหตุผลและมีสติ ไม่ใช่อัตโนมัติของตัวเองเป็นใหญ่
- การให้ความคิดเห็นเพิ่มเติมเป็นแค่ทางเลือก ไม่บังคับให้ต้องเชื่อหรือปฏิบัติตาม
- การมีความสุขที่ได้เรียนรู้เรื่องที่แตกต่างกันของเรากับผู้ที่เกี่ยวข้องด้วย

ผมตั้งใจแทรกการปฏิบัติตัวแบบนี้กับเหตุการณ์ต่างๆที่ผมดำเนินชีวิตอยู่ไม่ว่าจะเรื่องอะไรก็ตามที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น เพื่อฝึกฝนทักษะการโค้ชของตัวเองไปเรื่อยๆ ถึงแม้ว่าจะไม่ได้ทำหน้าที่โค้ชก็ตามครับ...ผมหลงรักการโค้ชมากเกินไปไหมครับ (เพี้ยนไปแล้ว)

เป้าหมาย แผนงาน การปฏิบัติ ของผมควรสอดคล้องกัน...แนวความคิดนี้จึงเกิดขึ้นครับ