

# Easy COACHING

Unleash Potential at Work

ดร.พงษ์ปณต พัสระ

## Certifications & Credentials:

- PhD. Public Policy and Management
- The Professional Trainer Certification
- Professional Certified Coach (PCC)
- B.A.N.K CODE Certification
- Certified Trainer Points of You, Country Leader

## Experience

- CEO Code of Success Co.,Ltd.
- Managing Director, World Explorer Co.,Ltd.
- Managing Director, Lao Central Airlines Pcl.
- Manager, Communication & Branding, TBank
- Manager, Organization Relation, Tbank
- Manger, CSR Group, Tbank
- Manager, Management Development Training
- Manager, Business Development, Technogas
- Marketing & Operation Director, The Right Power



ดร.พงค์ปยุต พิษะ  
(โคชชอ)  
Executive Coach  
Professional Trainer

Our Client



พี่คะ



“งาน หรือ หินคะ”

“หนักหรือเบา”





# LEARNING TOPICS

โค้ชชิ่ง คืออะไร

หลักการและแนวคิดเรื่องการโค้ช

ความเชื่อเพื่อการโค้ช

ประเภทของคน และความต้องการ เพื่อการโค้ช

Basic Coaching Model (TFAR , FLOW, SOAR)

การสร้างสื่อสัมพันธ์

คำถามทรงพลัง ฝึกการโค้ช

# S.T.O.P.

- **S**top what you are doing - หยุดทำสิ่งอื่นๆ
- **T**ake a breath - หายใจเข้าลึกๆ ออกยาวๆ
- **O**bserve your thinking and feeling - สังเกตความคิดและความรู้สึก
- **P**roceed your day / what you are doing - อนุญาตให้สมองทำงานได้อย่างเต็มที่ในการเรียนรู้



ความคาดหวังจากการอบรมครั้งนี้



# **C** What is **Coaching**

# COACHING



Definition of

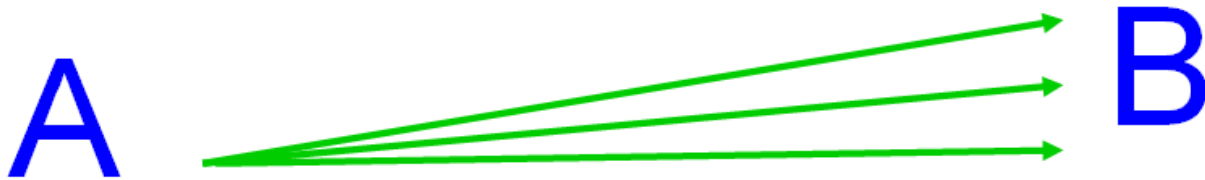
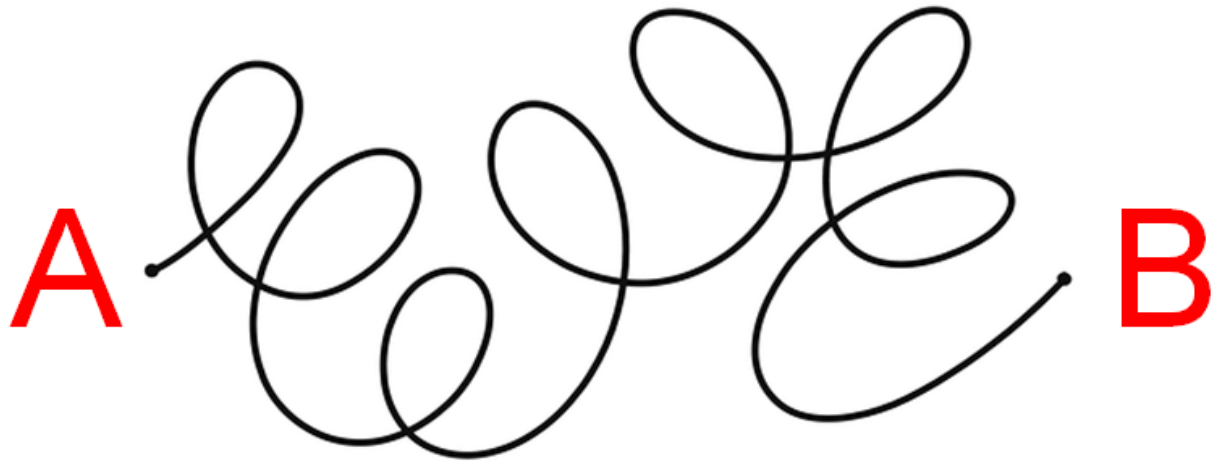
# COACHING

“ Coaching คือ ความร่วมมือ ระหว่างโค้ช และผู้ที่รับ การโค้ช (โค้ชชี่) โดยมีขั้นตอนและกระบวนการ รวมถึงมีการท้าทายเชิงความคิด เพื่อเป็นการจุดประกาย ให้ผู้ที่รับการโค้ช ได้เห็นโอกาส และเกิดแรงบันดาลใจ ในการใช้ศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง เพื่อสร้าง ความสำเร็จทั้งในด้านส่วนตัวและการทำงาน”

# Definition of **COACHING**

“ **กระบวนการและทักษะการสื่อสาร** เพื่อกระตุ้นให้บุคคล ค้นพบและตระหนักรู้ในปัจจุบันของตนเอง Reality เล็ง เห็นเป้าหมาย Goal ปลดปล่อยศักยภาพตนเองออกมา ในการค้นหาทางเลือก Options และกำหนดการจัดการ Will สภานการณ์ได้อย่างเหมาะสม อันนำไปสู่ทางออก Solution การพัฒนา และเปลี่ยนแปลงอย่างยั่งยืน ใน เชิงบวกต่อชีวิตและการทำงาน ”

# การโค้ชช่วยทำให้สิ่งที่ยุ่งเหยิงเกิดความชัดเจนขึ้น



# Why Coaching Works

There are an estimated 47,500 professional coaches across the world bringing in an annual income close to **\$2 billion** each year.

How has coaching grown so rapidly? **Because it works!**

**99%** are satisfied with the overall experience.

*In fact, 96% indicated they would repeat the process given the same circumstances that prompted them seeking a coach in the first place.*



## Increased Productivity

Professional coaching explicitly targets maximizing potential and in doing this unlocks latent sources of productivity and effectiveness. At the heart of coaching is a creative and thought-provoking process that supports individuals to confidently pursue new ideas and alternative solutions with greater resilience in the face of growing complexity and uncertainty.



## Positive People

In the face of uncertainty caused by workforce reductions and other factors, expectations remain very high. Restoring self-confidence and self-trust to face the challenges is critical to meet organizational demands.



## Return on Investment

The coach-client relationship generates learning and clarity for forward action with a commitment to clear measurable outcomes. Coaching offers a good return in investment for individual clients and offers a significant return on investment for companies.



Source: 2009 ICF Global Coaching Client Study



[coachfederation.org](http://coachfederation.org)

1.859.219.3580 [info@coachfederation.org](mailto:info@coachfederation.org)

Formed in 1995, today the International Coach Federation (ICF) is the leading global organization, with more than 20,000 members, dedicated to advancing the coaching profession by setting high professional standards, providing independent certification, and building a network of credentialed coaches. We exist to support and advance the coaching profession through programs and standards supported by our members and to be an authoritative source on coaching information and research for the public.

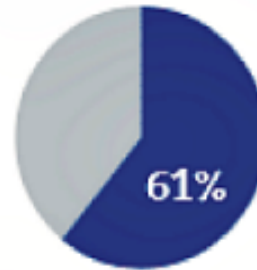
## Why YOU Need a Professional Coach

### 1. Increased Productivity

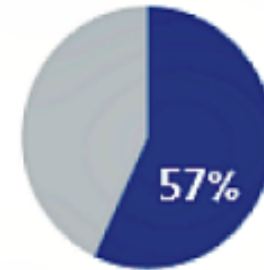
Professional coaching explicitly targets maximizing potential and in doing this unlocks latent sources of productivity. At the heart of coaching is a creative and thought-provoking process that supports individuals to confidently pursue new ideas and alternative solutions with greater resilience in the face of growing complexity.



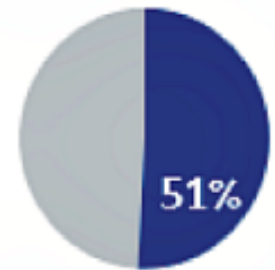
Improved  
Work  
Performance



Improved  
Business  
Management



Improved  
Time  
Management

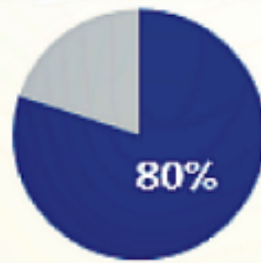


Improved  
Team  
Effectiveness

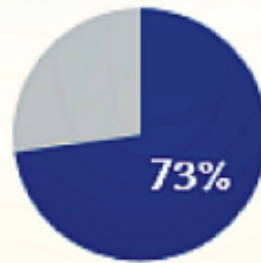
## Why **YOU** Need a Professional Coach

### 2. Positive People

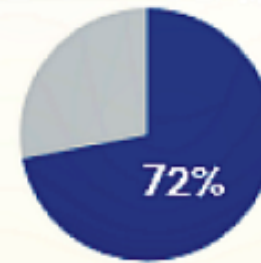
In the face of uncertainty caused by workforce reductions and other factors, expectations of the remaining workforce in a suffering company are very high. Restoring self-confidence to face the challenges is critical to meet organizational demands.



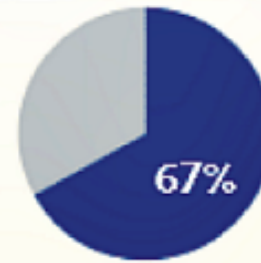
**Improved  
Self-  
Confidence**



**Improved  
Relationships**



**Improved  
Communication  
Skills**



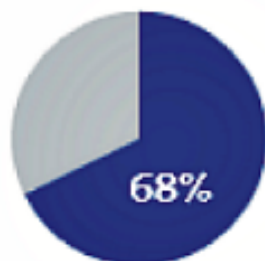
**Improved  
Life/Work  
Balance**



## Why YOU Need a Professional Coach

### 3. Return on Investment

The coach-client relationship generates learning and clarity for forward action with a commitment to clear measurable outcomes. Coaching offers a good return on investment for individual clients and offers a significant return on investment for companies.

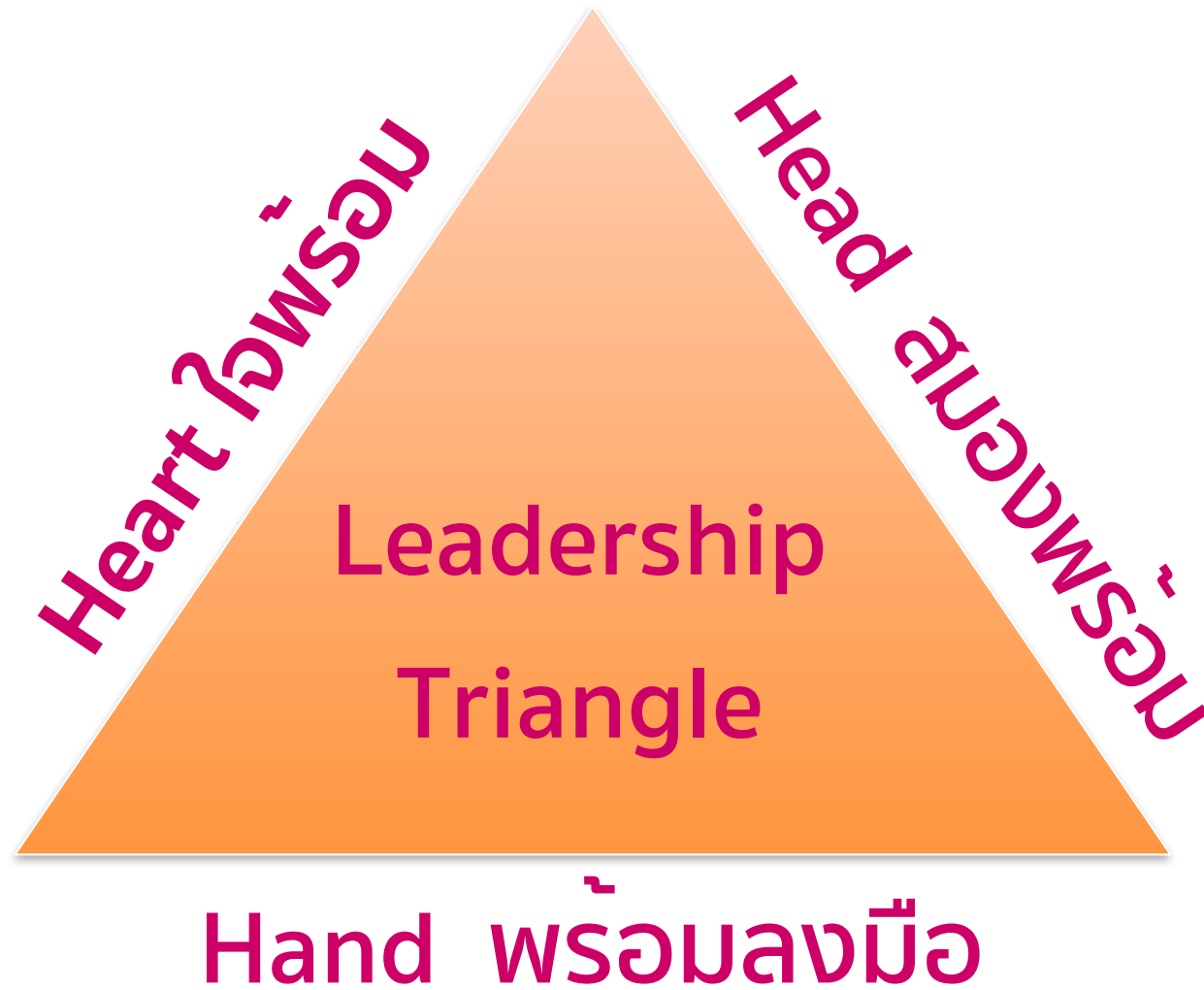


*Individuals  
that made  
back at  
least their  
investment*



*Companies  
that made  
back at  
least their  
investment*

of the 86%, 28% saw an ROI of 10 to 49 times the investment and 19% saw an ROI of 50 times their investment



# Mindset of A Coach

# Mindset of A Coach

เชื่อมั่นในศักยภาพของทีมงาน



# สร้างความไว้วางใจ และสัมพันธภาพที่ดีกับทีม ลูกน้อง



ไม่ยึดติดกับปัญหา  
แต่จะมุ่งเน้นหาทางออก



← Problems

Solutions →

**ช่วยให้เกิดการเรียนรู้โดยการชี้นำตนเอง**





จงใจให้รู้ลึกปลอดภัยตลอดเวลาการโค้ช



**มุ่งเน้นสิ่งที่สำคัญมากกว่าสิ่งที่น่าสนใจ**



4

Hs

For COACH




Head  
๑  
รุ่งริ่ง

A person with a backpack stands on dark rocks, looking out over a calm lake towards a sunset. The sky is filled with dramatic, colorful clouds in shades of orange, purple, and blue. The person is wearing a dark jacket and a beanie. The overall mood is contemplative and serene.

# Hand ทำได้



Heart  
ใจรัก



# Human Relation สร้างสัมพันธ์

# Smart ใช้สมองเป็น





A close-up photograph of a hand in a dark suit sleeve and white shirt cuff, reaching out towards the right. The hand is positioned on the left side of the frame. To the right of the hand is a large, light blue rounded rectangle containing white text. The background is dark and out of focus.

Head

Hand

Heart

Human Relation

Smart

# 4 Hs For COACH

Head      รู้จริง

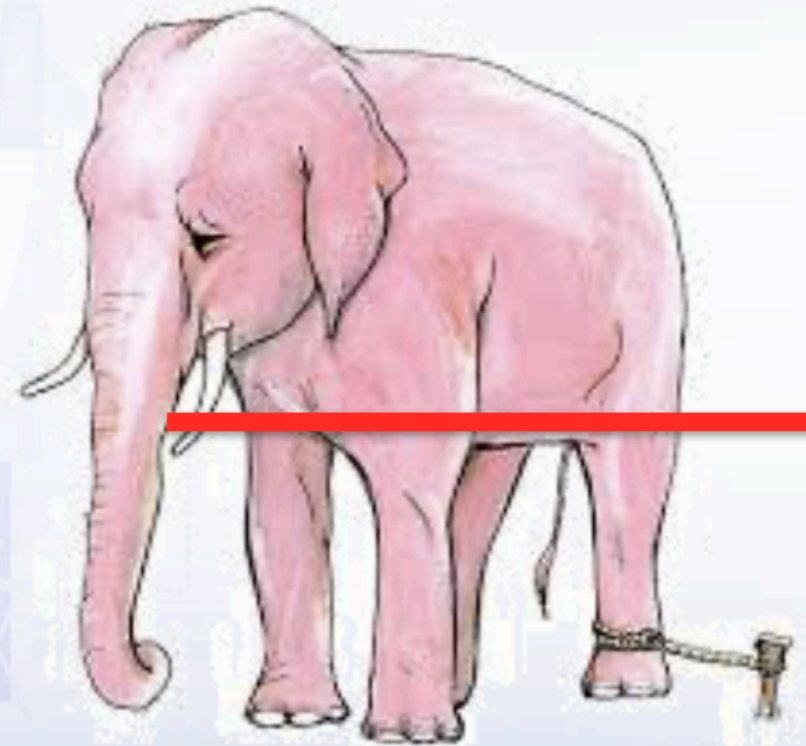
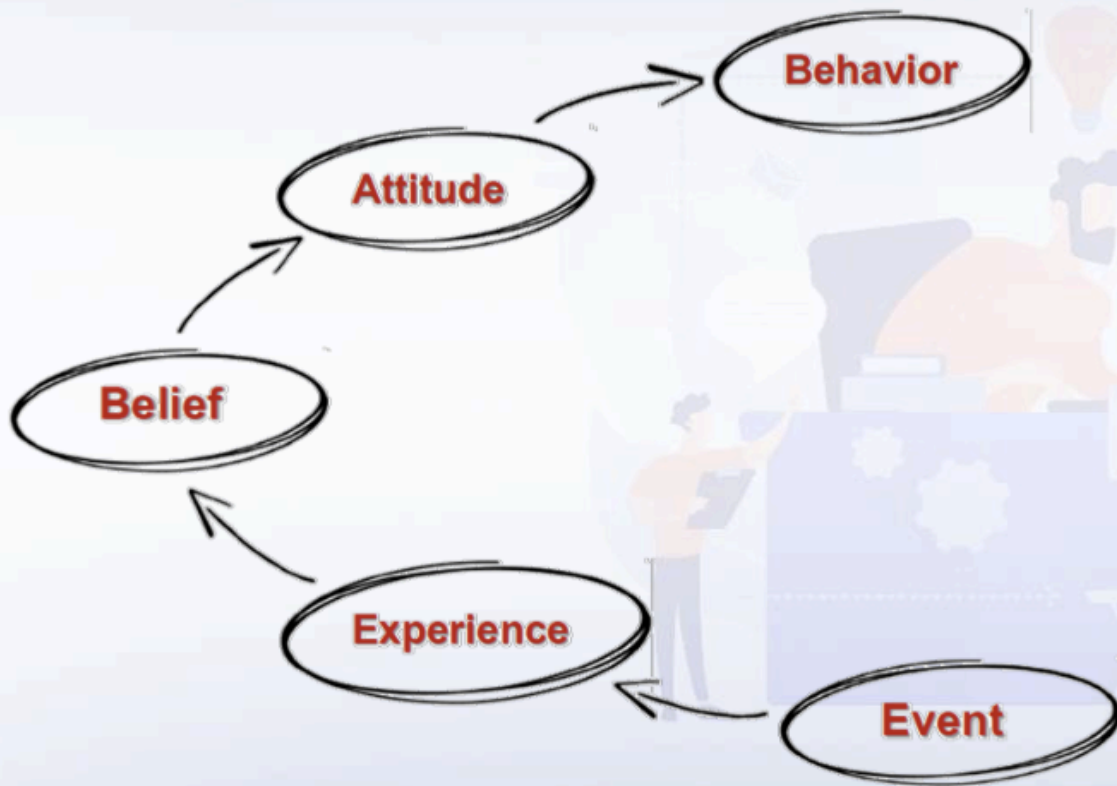
Hand      ทำได้

Heart      ใจรัก

Human Relation      สร้างสัมพันธ์

Smart      ใช้สมองเป็น

# Belief ความเชื่อ เพื่อเปลี่ยนแปลง



# Workshop



ชื่อเรื่อง.....

1.เกิดอะไรขึ้นในอดีต

2.ตอนนี้เป็นอย่างไร

3.อยากเห็นอนาคตเป็นอย่างไร

4.ต้องทำอะไรเพื่อให้สำเร็จ



# What is **Belief**?

- ปกป้องคุ้มครองให้เราปลอดภัย และอยู่รอด
- ให้โลกของเรามีเหตุผลที่ถูกต้องสำหรับเรา
- ช่วยแยกแยะสิ่งสำคัญ และสิ่งไม่สำคัญสำหรับเรา
- ความเชื่อของเรา = ตัวกรองที่สำคัญที่สุดว่า อะไรคือความจริงของเรา

# 3 Types of Beliefs

## • **Global Belief:** ความเชื่อเกี่ยวกับเรื่องอื่นๆ และ โลกใบนี้

เรามักจะได้ยินความเชื่อเหล่านี้ เป็นประโยคเหมารวม (generalization) เช่น

- ชีวิตคือ.....
- หัวหน้าที่ดี ต้อง...
- คนรักกันต้อง....
- พ่อแม่ที่ดี ต้อง....
- คนดีคือคนที่.....

# 3 Types of Beliefs

- **Values Beliefs: ความเชื่อที่เราให้ความสำคัญ/ไม่สำคัญกับชีวิตเรา**

เปรียบเสมือนเข็มทิศ ให้เราทำสิ่งต่างๆ มักถูกสะท้อนออกมาทางรูปแบบการดำเนินชีวิต และคุณภาพชีวิตของแต่ละคน

- การมีสุขภาพที่ดี ต้องกินดี ออกกำลังกาย นอนให้เพียงพอ
- การวางแผนทางการเงินจะช่วยให้มีอิสระทางการเงินในวัยเกษียณได้
- ชีวิตต้องมี work-life balance

# 3 Types of Beliefs

- **Identity Belief: ความเชื่อเกี่ยวกับตัวเอง**

เป็นความเชื่อที่บอกว่า ฉันคือใครในบริบทต่างๆ (ตัวเอง พ่อ แม่ หัวหน้า เป็นต้น) เช่น

- ฉันเชื่อว่าไม่มีอะไรที่ฉันทำไม่ได้
- ฉันเป็นคนแบบนี้ แก่แล้วด้วย เปลี่ยนไม่ได้หรอก
- (หัวหน้า) การตำลึงน่อง เป็นวิธีการสอนที่ทำให้ลูกน้องจำได้ดีที่สุด

หลายครั้งคนจึงมักสับสนระหว่างตัวตน vs บทบาท



# Mind Set

## Empowering Belief



ความเชื่อที่**ส่งเสริม**

"ฉันคือคนใหม่ในทุกๆ วัน"  
"โลกนี้ให้รางวัลกับคนที่พยายามเสมอ"

"คนเราพัฒนาได้ เพราะทุกคน  
ต้องการการเติบโต"

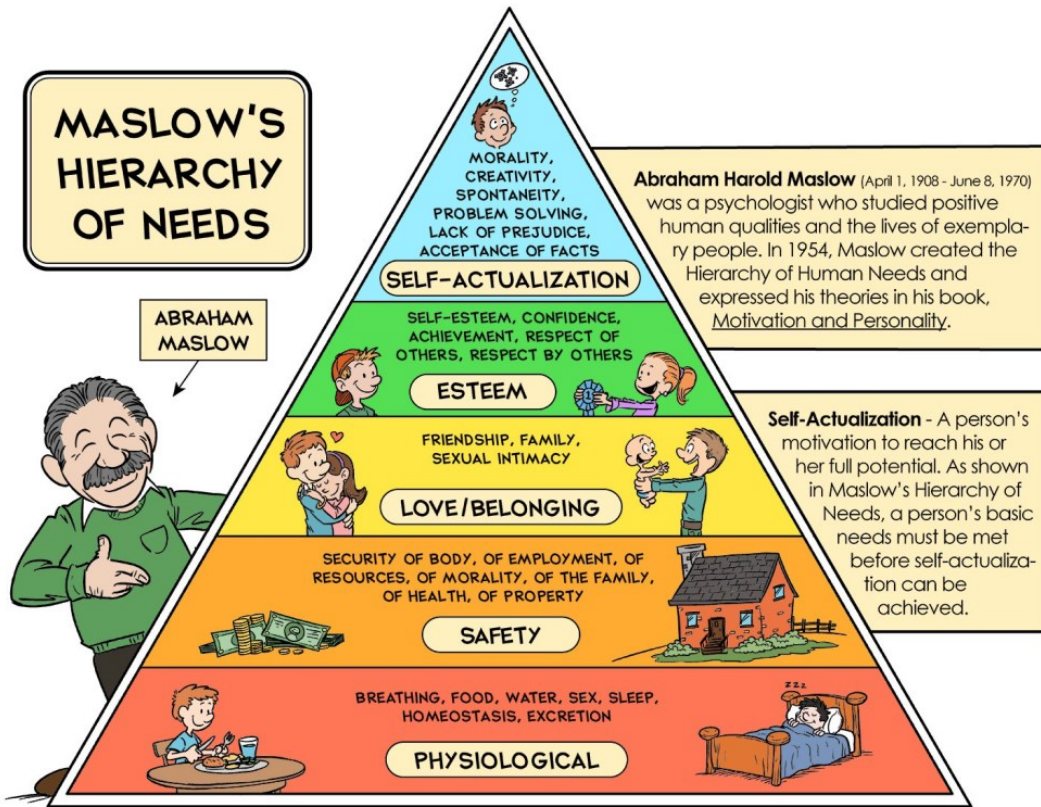
## Limiting Belief



ความเชื่อที่**ฉุดรั้ง**

"ฉันเป็นคนแบบนี้ เปลี่ยนไม่ได้หรอก" "ลูกน้องแบบนี้ ยังไงก็พัฒนาไม่ได้"  
"โลกนี้ไม่มีความยุติธรรม"

# Human Needs

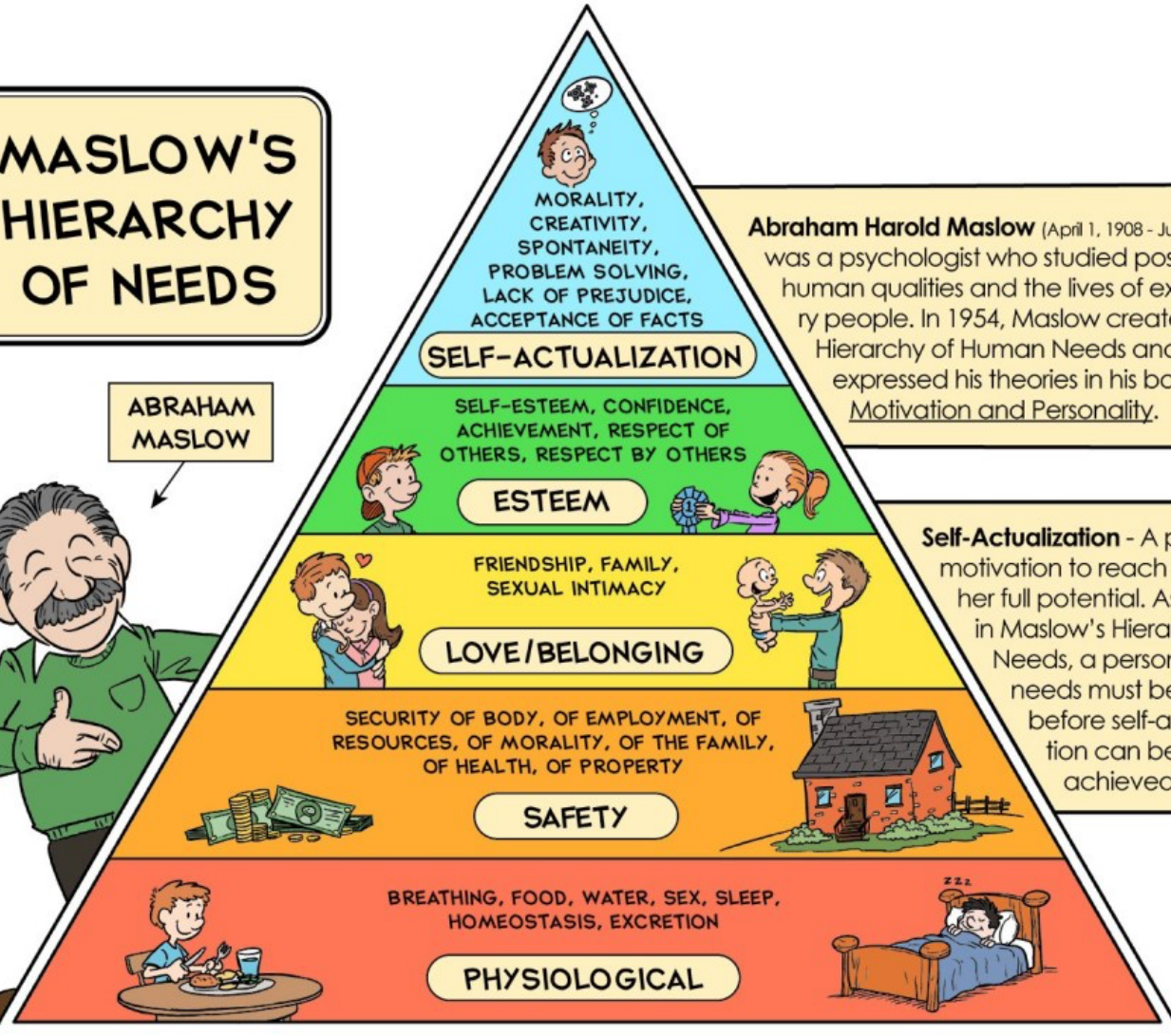


www.timvandevall.com | Copyright © 2013 Dutch Renaissance Press LLC.



# MASLOW'S HIERARCHY OF NEEDS

ABRAHAM MASLOW



**Abraham Harold Maslow** (April 1, 1908 - June 8, 1970) was a psychologist who studied positive human qualities and the lives of exemplary people. In 1954, Maslow created the Hierarchy of Human Needs and expressed his theories in his book, *Motivation and Personality*.

**Self-Actualization** - A person's motivation to reach his or her full potential. As shown in Maslow's Hierarchy of Needs, a person's basic needs must be met before self-actualization can be achieved.

# ความต้องการมนุษย์ 6 อย่าง(ทั้งผู้นำ/ผู้ตาม)



# Workshop กลุ่ม



คุยกันหน่อย

เรามาทำงาน เราต้องการอะไร ?

เรามีชีวิตอยู่ เราต้องการอะไร ?



ความมั่นคง มั่นใจ

ความหลากหลาย สนุกสนาน

การเป็นคนสำคัญ

ความรัก ความสัมพันธ์

การเติบโต

การเป็น  
ผู้ให้

A person wearing a dark suit and tie is shown from the chest down, sitting at a table. Their hands are clasped together on the table. The table surface is highly reflective, showing a clear mirror image of the person's hands and suit. The background is a plain, light-colored wall.

**คน 4 ทิศ**

















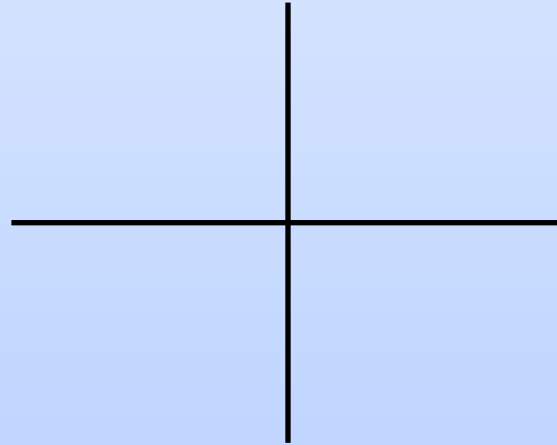


# กระทั่ง (นักรบ)

- ดุ , ดั่ง
- ชัดเจน
- เน้นผลลัพธ์
- เป็นคนสำคัญ

# หมี่ (กูรู)

- ขั้นตอน , ระเบียบ
- หลักการ , ทฤษฎี
- ความมั่นคง



# อินทรี (เซเลบ)

- สนุกสนาน
- โอเดียบรรเจิด
- จอมโปรเจก

# หนู (จิตอาสา)

- ไม่อยากมีปัญหา ชี้เกรงใจ
- ต้องการความรัก ความสัมพันธ์



## แบบประเมินตนเอง

ข้อ 1	__ ชอบความท้าทาย	__ เป็นมิตร	__ อดทน	__ จริงจัง
ข้อ 2	__ มั่นใจในตัวเอง	__ ชอบผู้คน	__ เป็นคนง่ายๆ	__ ทุ่มเทกกับงาน
ข้อ 3	__ เน้นผลลัพธ์	__ มองโลกแง่บวก	__ เป็นผู้ฟังที่ดี	__ ละเอียดละเอียด
ข้อ 4	__ เด็ดขาด	__ ร่าเริง	__ เห็นอกเห็นใจ	__ รอบคอบ
ข้อ 5	__ รวดเร็ว	__ ชอบพูดชอบคุย	__ ใจเย็น	__ ระมัดระวัง
รวม				



# WORKSHOP

- 1.งานที่เราชอบ
- 2.งานที่เราไม่ชอบ
- 3.ถ้าจะมาขอให้ช่วยต้องพูดยังไง
- 4.ความสามารถหรือข้อดีของเรา
- 5.เรามีอะไรต้องปรับปรุงมั้ย
- 6.ต้องชมยังไงเราถึงชอบ

**“Golden Rule”**

**“จงปฏิบัติต่อบุคคล  
อื่นเหมือนกับที่ท่าน  
อยากให้บุคคลอื่น  
ปฏิบัติต่อท่าน”**

**“Platinum Rule”**

**“จงปฏิบัติต่อผู้อื่น  
ตามที่เขาอยากให้  
ท่านปฏิบัติต่อเขา”**

เรามีทางเลือกอะไรบ้าง



จะได้มีไอดี



ใช้การโค้ชเพื่อ  
องค์กรแห่งความสุขของเรา

# Workshop

สิ่งที่อยากได้    สิ่งที่เป็นอยู่    สิ่งที่ต้องทำ

?

?

?



Action Plan

24 ชม.....

7 วัน.....

30 วัน.....



ภาพ

เสียง ความรู้สึก เรื่องราว

ความคิด



เหตุต้น



อารมณ์



ลงมือทำ



ผลลัพธ์



ร่างกาย



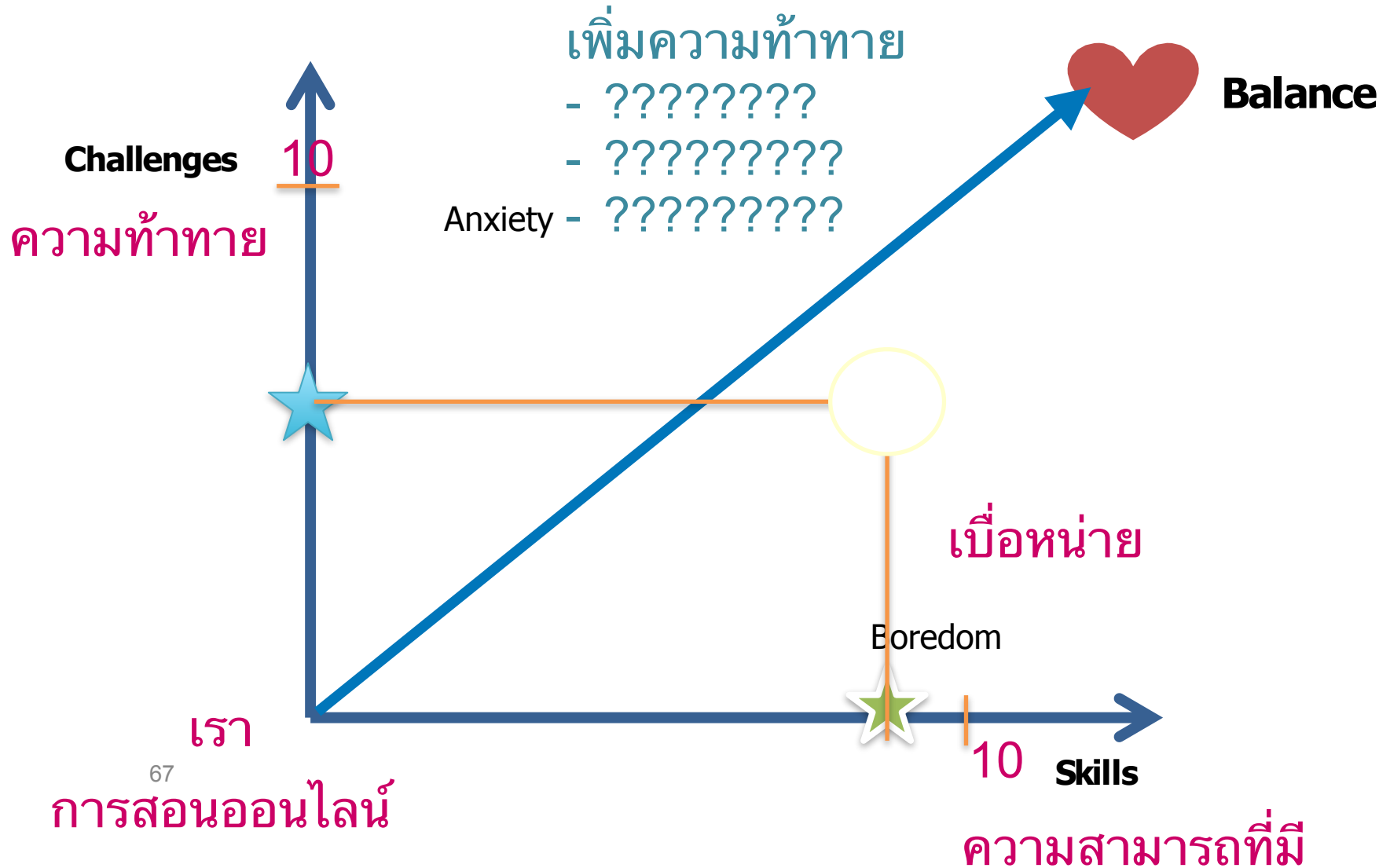
D ตนเอง  
คนอื่น  
สังคม องค์กร  
ประเทศ

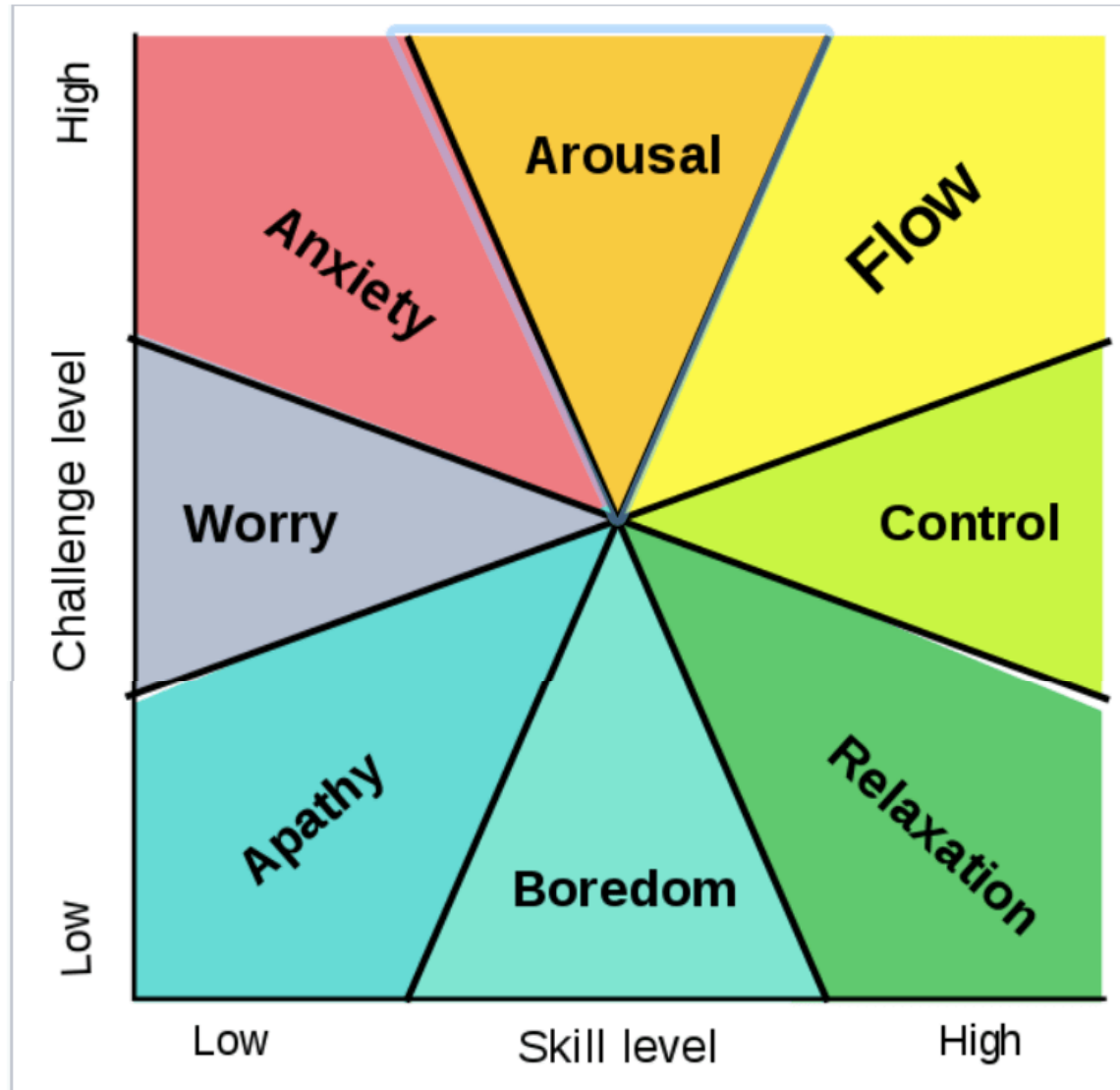


Flow

สมการแห่งความสุข

# The Concept of Flow





strengths?



opportunities?



aspirations?



results?

S

O

A

R

strengths?

จุดแข็ง คืออะไร



opportunities?

เอามาสร้างโอกาส  
อะไรได้บ้าง



aspirations?

อะไรคือแรงกระตุ้น  
ให้สำเร็จ



results?

ผลลัพธ์ที่อยากได้  
คืออะไร

“เปลี่ยนวิธีมองของคุณ แล้วสิ่งที่คุณมองจะเปลี่ยน”



A low-angle, upward-looking shot of a long, blue-tinted staircase. The stairs lead up between two concrete walls, one of which has a metal handrail. The sky is filled with soft, white clouds. The overall mood is one of ascent and hope.

# แผน 4 ขั้นตอน เพื่อรับมือกับความท้าทาย



# ยอมรับและปล่อยวาง



# ล้างเกตุและตัดสิ้นใจ

BAD

GOOD

เผชิญความกลัวและลงมือทำ





ขอบคุณความเปลี่ยนแปลงในชีวิต

เพราะมันทำให้คุณแข็งแกร่งขึ้น

THANK YOU :)

**ฟัง** เมื่อฟังเราจะได้ยินมากขึ้น เป็นการขยายมุมมอง ขยายความคิด เข้าใจความต้องการของคนพูดมากขึ้น

**พูด** ชื่นชม ขอบคุณ ให้กำลังใจ เป็น Positive Feedback

**อ่าน** คนให้เป็น รู้จักพฤติกรรมคนประเภทต่างๆ เพื่อทำงานร่วมกันเข้าใจความแตกต่าง และอยู่ร่วมกันอย่างสร้างสรรค์

Coaching เริ่มที่ตัวเอง เราทำได้ เราทำได้ เราทำได้

คิด พูด แล้วลงมือทำอย่างมีเป้าหมาย จึงจะเกิดความสำเร็จ

# สิ่งที่อาจเกิดขึ้นจากการโค้ชชิ่ง (Coaching)

- ความอึดอัดใจไม่รู้จะเริ่มต้นอย่างไรดี
- ความตื่นเต้นไม่กล้าพูดเข้าประเด็นซักที
- พูด – ค่อยเรื่องต่างๆไปนานเกินไปจนได้เนื้อหาหน่อย
- มุ่งเน้นที่เนื้อหามากเกินไป จึงเกิดความเครียด
- หยุดการ Coaching กลางคันเพราะไม่แน่ใจในผลลัพธ์
- ไม่กล้าลงมือทำจึงเลื่อนอยู่เรื่อยๆ
- กังวลในผลลัพธ์มากเกินไป เมื่อทำเสร็จแล้วเครียดอยู่

# สิ่งที่จะควรจะได้รับจากการโค้ชชิ่ง (Coaching)

- โค้ช เกิดความสุข!
- ลูกน้องเปลี่ยนแปลงตัวเองด้วยตัวเอง
- รู้สึกว่าอยากทำอีกและทำให้ดีขึ้น
- มุ่งมั่นที่จะพัฒนาลูกน้องคนอื่นๆเพิ่มเติม
- รู้สึกสนุกและเป็นธรรมชาติยิ่งขึ้น
- ถ่ายทอดเทคนิคการเป็นโค้ชให้ผู้อื่นต่อไป

How do you feel?

ได้อะไรกลับบ้านบ้าง?

0/65

WBY

*Caribbean Sailing Cup*

155 NAUTICAL MILES CHALLENGE