



# การติดตาม

# ความคุ้มค่า

# หลังการโค้ช

อภิวุฒิ พิมลแสงสุริยา

apiwut.p@slingshot.co.th

“

หลายท่านคงทราบดีว่า

**การโค้ช คือ ทักษะชวนคิดผ่านการตั้งคำถาม**

ที่จะช่วยให้ผู้ได้รับการโค้ช สามารถคิดหาคำตอบได้ด้วยตนเอง  
ซึ่งมีประโยชน์หลายอย่าง

”



## ผู้ได้รับการโค้ช จะได้ประโยชน์จากการโค้ช ดังนี้



เป็นการฝึกทักษะการคิด เพื่อเตรียมตัวเติบโตต่อไปในระดับที่สูงขึ้น  
ซึ่งต้องอาศัยการคิดวิเคราะห์ค่อนข้างมาก



มีโอกาสที่จะลงมือทำตามที่คิดมากกว่าการถูกบอกหรือสั่งให้ทำ  
เพราะเป็นความคิดของตนเอง



ช่วยแก้ปัญหาได้ตรงประเด็นมากกว่า  
เพราะส่วนใหญ่ผู้ได้รับการโค้ช มักใกล้ชิดกับหน้างานมากกว่าหัวหน้าหรือผู้บริหาร  
ที่ทำหน้าที่เป็นโค้ช

นอกจากนั้น การโค้ชยังเป็นแนวทางในการพัฒนาที่มีประสิทธิผลมากที่สุด ตามผลการวิจัยของ National Training Laboratories ประเทศสหรัฐอเมริกา

การโค้ชควรทำเป็นกระบวนการ (Process) คือมีความต่อเนื่อง  
ไม่ใช่ทำเป็นครั้งๆ (Event) ไม่นานก็เลิกไป

ดังนั้นหัวใจสำคัญของกระบวนการโค้ช นอกจากการตั้งคำถามและการฟังอย่างตั้งใจแล้ว  
การติดตามความคืบหน้าหลังจากการโค้ช ก็เป็นเรื่องที่สำคัญมาก เช่นกัน

แนวทางในการติดตามความคืบหน้า มี 4 ขั้นตอน ย่อเป็น **P.L.A.N.**  
ซึ่งประกอบไปด้วย “คำถาม” หลักๆ ดังนี้



### Progress (ความคืบหน้า)

- ตั้งแต่ที่คุยกันคราวที่แล้ว มีความคืบหน้าอะไรมาเล่าให้ฟังบ้าง
- ระหว่างที่ไม่ได้เจอกัน ได้นำความรู้ที่ได้ไปใช้อย่างไรบ้าง



### Learning (การเรียนรู้)

- ได้ข้อมคิดอะไร
- ได้เรียนรู้อะไร



### Application (การประยุกต์ใช้)

- สิ่งที่ได้เรียนรู้นี้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับเรื่องอื่นได้ไหม เช่นอะไร
- สิ่งที่ได้เรียนรู้ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานได้อย่างไร



### Next Step (สิ่งที่จะดำเนินการต่อไป)

- ตั้งใจจะทำยังไงต่อไป
- สิ่งที่จะทำเพิ่มเติม จากนี้ไปคืออะไร



## ตัวอย่างคำถาม 4 ขั้นตอนในการติดตามความคืบหน้า

โค้ช :

เป็นไงบ้าง ตั้งแต่เจอกันคราวที่แล้ว  
ได้มีโอกาสนำความรู้อะไรไปใช้บ้าง

ผู้ได้รับการโค้ช :

หลายอย่างเลยครับ พี่เช่นเรื่องของการฟัง  
ผมก็ตั้งใจฟังคนอื่นมากขึ้น

โค้ช :

ดีมากเลย เมื่อฟังมากขึ้นแล้ว  
เราได้เรียนรู้อะไร

ผู้ได้รับการโค้ช :

ได้เรียนรู้ว่า หลายๆ คนมีความคิดดีๆ  
เพียงแค่ที่ผ่านๆ มา เราไม่ค่อยได้ฟังเขา

โค้ช :

ข้อคิดนี้ สามารถนำไปประยุกต์  
ใช้กับการทำงานได้ยังไงบ้าง

ผู้ได้รับการโค้ช :

ในการทำงาน หากต่างฝ่ายต่างฟังกัน  
ประสิทธิภาพในการทำงานจะเพิ่มขึ้น

โค้ช :

เยี่ยมเลย แล้วจากนี้ไป  
ตั้งใจจะทำยังไงต่อ

ผู้ได้รับการโค้ช :

ผมคงต้องฝึกฟังให้มากขึ้น  
ต้องรู้จักรอให้คนอื่นพูดจนจบ โดยไม่พูดแทรก

ลองฝึกฝนดูครับ