

สอนใจ ด้วยใจ

เคล็ดลับการพัฒนาคน
พัฒนาจิตใจยุคใหม่
โดยเอาใจเขามาสอนใจเรา

A middle-aged man with short dark hair, smiling warmly at the camera. He is wearing a dark blue jacket over a black shirt. He is holding a thin white string in his right hand, which is looped into a heart shape. His left hand is giving a thumbs-up gesture. The background is plain white.

Coaching
With Love

ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ

พิมพ์ครั้งที่ 2

สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	(10)
คำนำผู้เขียน	(12)
ก่อนอ่านหนังสือเล่มนี้...	2
Part 1 ทำความรู้จัก Coaching with Love	4
การโค้ชคืออะไร	6
ทำไมต้องโค้ช	10
การโค้ชแตกต่างจากศาสตร์อื่นๆอย่างไร	13
Coaching with Love คืออะไร	14
Part 2 เตรียมตัว เตรียมใจ จะไปเป็นโค้ช	20
• วิชาโค้ช...เริ่มต้นจาก “จงมองตนเองให้มากๆ”	21
> ภารกิจที่ 1 : กอดพ่อแม่ให้ดูหน่อย	22
> มาฝึกฝนนิสัยของโค้ชกันเถอะ	30
○ นิสัยโค้ช 1 : เรียนรู้นิสัยจาก “สัตว์สี่ทิศ”	30
○ นิสัยโค้ช 2 : เปิดศักยภาพในใจผู้คน	33
○ นิสัยโค้ช 3 : จิตสงบก่อน ค่อยคิด ค่อยพูด	33
○ นิสัยโค้ช 4 : รับรู้ถึง “ลูกธนูที่มองไม่เห็น”	34
(Invisible Arrow)	
> ภารกิจที่ 2 : ใครพูดก่อน คนนั้นชนะ	36
> ภารกิจที่ 3 : ถามให้มากกว่าบอก ถามให้มากกว่าสั่ง	40
+ บทเรียน : “ชวนคิด” กับ “บอกให้ทำ”	45

> ภารกิจที่ 4 : ยุทธศาสตร์ 2x10	51
> ภารกิจที่ 5 : บอกหน่อยได้ไหม ฉันนิสัยอย่างไร	53
+ บทเรียน : กายเปลี่ยนไป เมื่อใจเปลี่ยนแปลง	58
> ทดสอบ 1 : เรียงความ 7 บรรทัดครึ่ง “ฉันเป็นใคร”	66
(Who am I?)	
> ทดสอบ 2 : ขนมหู 3 ชั้น กินอย่างมีสติ	68
> AAR 1 : ทบทวนหลังกิจกรรมเสร็จสิ้น	70
เราเรียนรู้อะไรกันบ้าง	
• เราพร้อมเป็นโค้ชแค่ไหน	73
> บทเรียน 1 : จัดการตัวเราก่อนจะออกไปโค้ชใคร	75
> บทเรียน 2 : สำรวจตัวเองจากเรื่องคนใกล้ตัว	76
> บทเรียน 3 : ฝึก FOA ทำให้สงบ ดูลมหายใจ	78
อย่าห่อเหี่ยว อย่าคิดลบ	
> บทเรียน 4 : ลองไม่คำนึงใคร	81
> บทเรียน 5 : ภายในใจในกาย	86
> บทเรียน 6 : เราเป็นใคร (Who are We?)	88
> บทเรียน 7 : ฝึกห้อยแขวนคำพิพากษา	90
> บทเรียน 8 : เรียนรู้จากคนต้นแบบ (Role Model)	91
> บทเรียน 9 : วิสัยทัศน์ของเรา (Vision)	93
> บทเรียน 10 : ฝึกวางเป้าหมาย (Goal) เล็กๆ ค่อยๆ ขยับ	95
> บทเรียน 11 : สังเกตตนเอง (Self-observation)	96
> AAR 2 : การประเมินพฤติกรรมตัวเราเองนี่แหละ	98
คือการประเมินผลการเรียนวิชาโค้ช	

Part 3 หลักการและเครื่องมือของ Coaching with Love

• หลักการของ Coaching with Love	100
➢ Solution-based Coaching	102
และ Problem-based Coaching	
➢ Positive Approach	109
➢ โพชฌงค์ 7	118
➢ มรรค 8	119
• เครื่องมือของ Coaching with Love	122
➢ GROW	122
➢ Ikigai	123
➢ Johari Window	128
➢ เรื่องเล่าเร้าพลัง (Story Telling)	131
➢ Trap วางกับดักเพื่อสร้างความเปลี่ยนแปลง	134
➢ Platform มีเวทีเพื่อให้เติบโต	136
➢ Drill ทำซ้ำๆ เพื่อให้เข้าใจและเข้าถึงอย่างลึกซึ้ง	136

Part 4 ขั้นตอนการโค้ช ด้วยวิถี Coaching with Love

ขั้นตอนที่ 1 พัฒนาจิตสติของตัวเองทุกวัน	146
ขั้นตอนที่ 2 ก่อนไปเจอลูกโค้ช สร้างอุบายทำให้ใจสงบ	148
ขั้นตอนที่ 3 ศึกษาดูประวัติของลูกโค้ช	150
ขั้นตอนที่ 4 สร้างความสัมพันธ์ (Rapport)	152
ขั้นตอนที่ 5 เริ่มต้นการโค้ช คือ “วาง Trap สร้าง Platform ทำ Drill”	154
ขั้นตอนที่ 6 ติดตามดูพฤติกรรมของลูกโค้ชว่าเปลี่ยนแปลงไหม	158
■ แบบฝึกหัดที่ 1 : จงออกไปคุยและกลับมาเล่าให้ฟัง	163
■ แบบฝึกหัดที่ 2 : ฝึกตั้งคำถามทรงพลัง (Powerful Question)	167
■ แบบฝึกหัดที่ 3 : ลึกๆ แล้วผู้พูดต้องการจะสื่อสารอะไร	169

บทส่งท้าย

174

ประวัติผู้เขียน

179