

วิธีการสร้างและฝึกฝนทักษะการโค้ช (ทักษะการฟัง การตั้งคำถาม และสร้างแรงบันดาลใจ)

การทำงานกับผู้นำเยาวชนนอกจากการเป็นโค้ชหรือพี่เลี้ยงในเรื่องการทำโครงการต่าง ๆ แล้วนั้น ในบางครั้งยังรวมไปถึงเรื่องอื่น ๆ ในชีวิตเช่น การเรียน หรือชีวิตส่วนตัวด้วยเช่นกัน และหนึ่งในสิ่งที่สำคัญที่สุดที่เยาวชนต้องการจากพี่เลี้ยงคือความเข้าใจ รับฟัง และพร้อมที่จะพัฒนาศักยภาพไปด้วยกัน ดังนั้นทักษะที่จำเป็นต้องมีของพี่เลี้ยงหรือโค้ชคือ ทักษะการฟัง การถามคำถามเพื่อช่วยหาทางออก และ การสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้นำเยาวชน ซึ่งจะช่วยให้สามารถทำงานร่วมกับผู้นำเยาวชนให้มีประสิทธิภาพและเกิดความเข้าใจระหว่างกัน

วัตถุประสงค์

- เพื่อให้เจ้าหน้าที่พี่เลี้ยงสามารถเตรียมฝึกการฟังอย่างตั้งใจ และการถามแบบโค้ชได้ด้วยตัวเอง
- เพื่อให้เจ้าหน้าที่พี่เลี้ยงเห็นแรงจูงใจของตนเอง และสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ผู้นำเยาวชนแต่ละบุคคลได้

ขั้นตอน

1. ฝึกฝนทักษะการฟัง
2. ฝึกฝนทักษะการถาม
3. สร้างแรงจูงใจ

จัดทำโดย

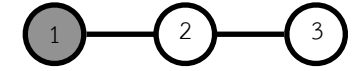
- School of Changemakers



All use, reproduction and distribution of this work is subject to a CC-BY-NC-ND license.



1. ทักษะการฟัง (Active Listening)



ฝึกฝนทักษะ
การฟัง

ฝึกฝนทักษะ
การถาม

สร้างแรงจูงใจ

1. เลือกผู้พูด 1 คนเพื่อฝึกฟัง เช่นเด็กหรือเยาวชน หรือคนใกล้ตัว และขอเวลาผู้พูด 10 นาที
2. เลือกประเด็นที่เราสนใจอยากรู้ หรือเกี่ยวข้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน และขอให้ผู้พูดที่เล่าเลือกมาเล่าให้ฟัง โดยขอให้ผู้พูดเล่าให้ฟังยาวๆ และเราฝึกฟังโดยไม่ขัด ไม่ถามแทรก เช่นโปรเจกต์ในฝันที่อยากทำ แผนอนาคต ความท้าทายหรือปัญหาสำคัญที่กำลังเจอในปัจจุบัน
3. ในระหว่างฟัง ตั้งใจฟังเรื่องที่คุณพูดอย่างเต็มที่เพียงอย่างเดียว ไม่ทำอย่างอื่นไปด้วย ไม่จด ไม่ถามแทรก จนผู้พูดเล่าจบ
4. เมื่อผู้พูดเล่าเสร็จแล้ว ลองทบทวนสิ่งที่ได้ยินมาให้ผู้พูดฟัง พยายามที่จะไม่ตีความ สรุปความ หรือให้ความคิดเห็นใดๆ พยายามเล่าด้วยคำของผู้พูดตามที่ได้ยินมาให้ได้มากที่สุด และลองสะท้อนตนเองจากประสบการณ์การฟังตามคำถามด้านล่างนี้

คำถามสะท้อนความคิดหลังกิจกรรม (Reflection)

- ชื่อผู้พูด _____
- ประเด็นที่ผู้พูดเล่าให้เราฟัง _____
- ในระหว่างที่ผู้พูดเราฟัง สมมติเราจดจ่อกับผู้พูดได้ ____ %
- เมื่อฟังจบ เราจำเรื่องที่ผู้พูดเล่าได้ประมาณ ____ %
- เราารู้สึกอย่างไรในระหว่างฟังและฟังจบแล้ว

- หากแบ่งระดับการฟังเป็น 5 ระดับ ดังนี้
ระดับ 1 ไม่สนใจ ทำเหมือนผู้พูดกำลังพูดกับกระจก
ระดับ 2 แก่งฟัง พยักหน้าตาม แต่ไม่ได้ฟังจริงๆ
ระดับ 3 เลือกฟัง เลือกฟังบางส่วน เฉพาะที่อยากฟัง
ระดับ 4 ตั้งใจฟัง ฟังได้ความ ได้ข้อมูลครบถ้วน
ระดับ 5 ฟังด้วยใจ ฟังเข้าใจประเด็นและความรู้สึกของผู้พูด ติดตามได้ตลอด ไม่ตัดสิน

หากให้ประเมินระดับการฟังของเรา คิดว่าอยู่ในระดับใด
ในชีวิตประจำวันทั่วไป อยู่ในระดับ ____
ในประสบการณ์ฝึกฟังที่เพิ่งทำไป ____

- แนวทางในการพัฒนาทักษะการฟังในอนาคตของคุณคือ

Tips

ทักษะการฟัง อาศัยความตั้งใจ และการฝึกฝน การฟังอย่างตั้งใจเพื่อการโค้ชชิ่งนั้นควรฝึกจากการพูดและฟังตัวต่อตัว เพราะสามารถค่อยๆ ฝึก ค่อยๆ ทำความเข้าใจได้ลึกซึ้ง เพื่อความเข้าใจแต่ละคนและที่ละคนได้ การฟังอาศัยการฝึกอย่างต่อเนื่อง และพัฒนาเทคนิคการฟังที่เหมาะสมกับตัวเรา เช่นการเลือกเวลา สถานที่ และเลือกที่จดบันทึกหรือไม่



All use, reproduction and distribution of this work is subject to a CC-BY-NC-ND license.

Print A4



Page 2

SCHL/
CHNG_MKRS



2. ทักษะการถาม (Powerful Questioning)

ฝึกเทคนิคการถามแบบโค้ช เพื่อให้โค้ชหาคำตอบได้ด้วยตนเอง ควรเตรียมหรือฝึกใน 3 กรณี



ฝึกตั้งคำถามแบบโค้ช		
คำถามเพื่อช่วยให้โค้ชชี้ชัดเจนน สรุปประเด็น แก่ความสับสน	คำถามเพื่อทบทวนความเข้าใจก่อนถามต่อ	คำถามเพื่อให้โค้ชหาคำตอบเองได้ตาม GROW Model
		Goal
		Reality
		Options
		Way Forward



All use, reproduction and distribution of this work is subject to a CC-BY-NC-ND license.



Page 3

SCHL/
CHNG_MKRS



3. วิธีการสร้างและฝึกฝนทักษะการโค้ช (ทักษะการฟัง การตั้งคำถาม และสร้างแรง

3.1 ทบทวนแรงบันดาลใจและเป้าหมายของตนเองในการโค้ชเพื่อเข้าใจกระบวนการการสร้างแรงบันดาลใจแล้วนำไปใช้กับเยาวชน



ฝึกฝนทักษะการฟัง ฝึกฝนทักษะการถาม สร้างแรงบันดาลใจ

1. ทำไมเรามาเป็นโค้ชให้สภาเด็กและเยาวชน Tips อาจจะเห็นเหตุผลหรือแรงบันดาลใจส่วนตัวก็ได้ เช่น เพื่อพัฒนาทักษะตัวเอง เป็นต้น หรือหากเหตุผลในการเป็นโค้ชคือการทำตามหน้าที่ ให้ระบุหน้าที่ให้ชัดเจน	3. จุดแข็ง (Strength) และ จุดอ่อน (Weakness) ในการเป็นโค้ชของเรา <table><tr><th>STRENGTH</th><th>WEAKNESS</th></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>	STRENGTH	WEAKNESS		
STRENGTH	WEAKNESS				
2. เป้าหมายการเป็นโค้ชให้สภาเด็กและเยาวชน	4. จากจุดอ่อนจุดแข็งในข้อ 3 ให้ลองเขียนรายการของสิ่งที่ควรทำ (Do) และสิ่งที่ไม่ควรทำ (Don't) ในการโค้ชของเรา <table><tr><th>DO</th><th>DON'T</th></tr><tr><td></td><td></td></tr></table>	DO	DON'T		
DO	DON'T				



All use, reproduction and distribution of this work is subject to a CC-BY-NC-ND license.



วิธีการสร้างและฝึกฝนทักษะการโค้ช (ทักษะการฟัง การตั้งคำถาม และสร้างแรงบันดาลใจ)

3.2 ให้สมาชิกสภาเด็กทำความเข้าใจแรงบันดาลใจและเป้าหมายของตนเองในการทำงานสภาเด็ก และทบทวนจุดแข็งและจุดอ่อนของตนเองเพื่อวางแนวทางไปสู่เป้าหมาย



1. ทำไมเรามาเป็นสภาเด็กและเยาวชน <u>Tips</u> สามารถระบุเป็นเหตุผลหรือแรงบันดาลใจส่วนตัว เช่น เพื่อพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับคนอื่น เป็นต้น หรือหากเหตุผลคือการทำเพราะอาจารย์บังคับมา ให้ระบุหน้าที่ในการทำงานในสภาเด็กและเยาวชนแทน	3. จุดแข็ง (Strength) และ จุดอ่อน (Weakness) ของตัวเราในการทำเป้าหมายให้สำเร็จ <table border="1"> <tr> <th data-bbox="1016 349 1543 799">STRENGTH</th> <th data-bbox="1543 349 2078 799">WEAKNESS</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	STRENGTH	WEAKNESS		
STRENGTH	WEAKNESS				
2. เป้าหมายการเป็นสภาเด็กและเยาวชน	4. จากจุดอ่อนจุดแข็งในข้อ 3 ให้ลองเขียนรายการของสิ่งที่ควรทำ (Do) และสิ่งที่ไม่ควรทำ (Don't) ในการที่จะทำให้เป้าหมายสำเร็จ <table border="1"> <tr> <th data-bbox="1016 932 1543 1351">DO</th> <th data-bbox="1543 932 2078 1351">DON'T</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </table>	DO	DON'T		
DO	DON'T				



All use, reproduction and distribution of this work is subject to a CC-BY-NC-ND license.



วิธีการสร้างและฝึกฝนทักษะการโค้ช (ทักษะการฟัง การตั้งคำถาม และสร้างแรงบันดาลใจ)

3.3 แบ่งเยาวชนในสถานเด็กและเยาวชนออกเป็น 4 กลุ่ม ตามแนวคิด DISC Model เพื่อให้ได้เข้าใจมองเห็นภาพรวมของเด็กและสามารถออกแบบแนวทางในการทำงานที่สร้างแรงบันดาลใจให้เด็ก

เข้าใจผู้เรียน

ออกแบบ

สร้างแรงจูงใจ



ให้สมาชิกสถานเด็กเลือกรูปแบบบุคลิกตามแนวคิด DISC Model ที่ตรงกับตนเองที่สุด แล้วนำเหตุผลในการมาเป็นสถานเด็กจาก Worksheet 3.2 ใส่ลงในช่องบุคลิกของตนเอง

Tips

บุคลิกแบบ D
(Dominance)

- ชอบการแข่งขัน
- ความเป็นผู้นำ
- ให้ความสำคัญกับผลลัพธ์
- ชอบสั่งการจัดแจง
- ใจร้อน ตัดสินใจเร็ว

D I

C S

Tips

บุคลิกแบบ C
(Compliance)

- มีความอดทน
- ชอบความสมบูรณ์แบบ
- ให้ความสำคัญกับรายละเอียด
- ชอบทำงานคนเดียว
- ทำตามหลักการ กฎระเบียบและข้อเท็จจริง

Tips

บุคลิกแบบ I (Influence)

- ชอบเข้าสังคม
- ตัดสินใจโดยคำนึงถึงความรู้สึกผู้อื่น
- มีความคิดสร้างสรรค์
- มีความสามารถในการโน้มน้าวใจผู้อื่น

Tips

บุคลิกแบบ S
(Steadiness)

- สุภาพ ถ่อมตัว ขี้อาย
- ชอบทำงานเป็นทีม
- ชอบฟังมากกว่าพูด
- ไม่ชอบความเปลี่ยนแปลง
- ไม่ชอบการแข่งขัน
- ต้องการเวลาในการตัดสินใจ



All use, reproduction and distribution of this work is subject to a CC-BY-NC-ND license.

Print A3

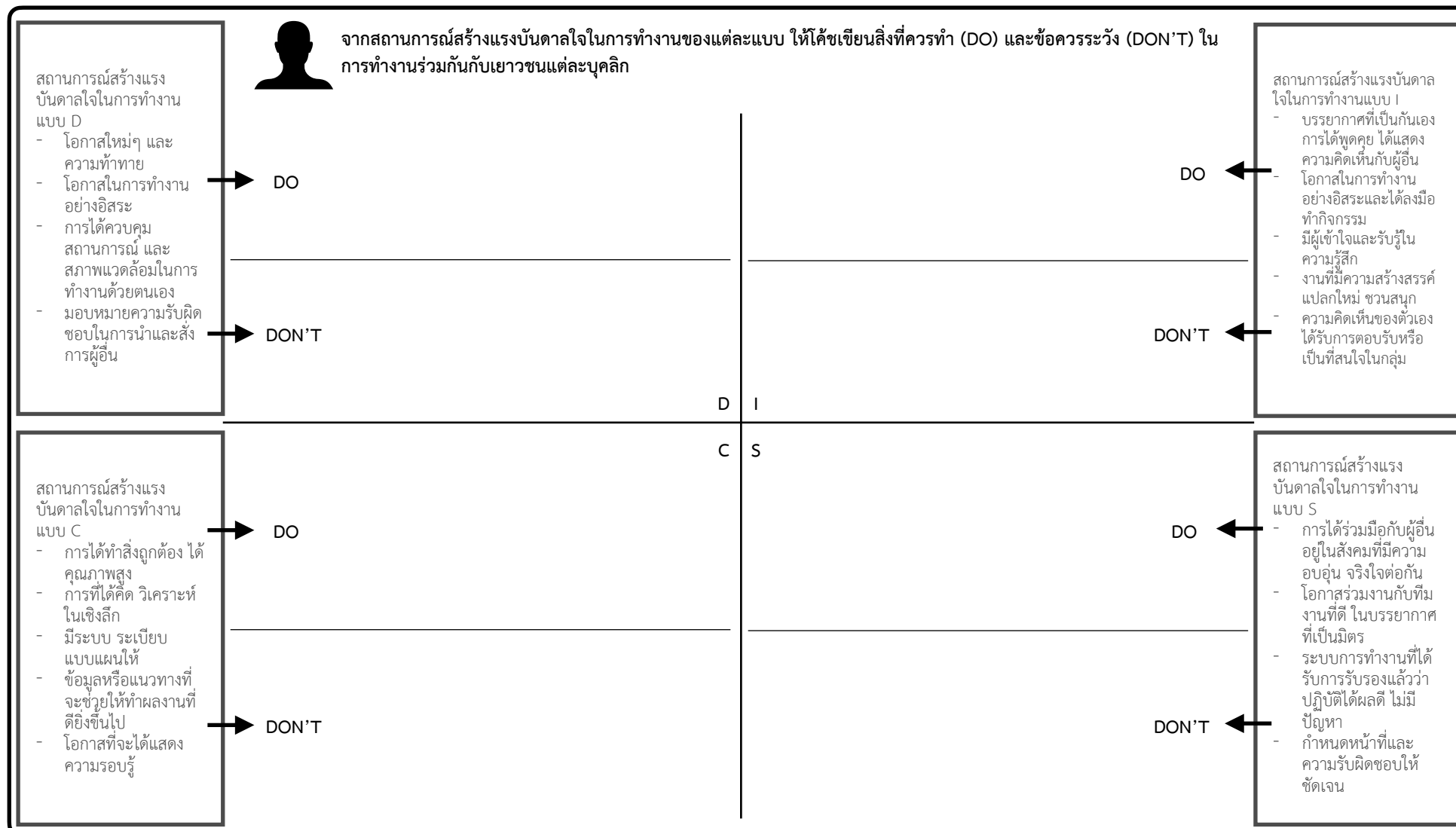
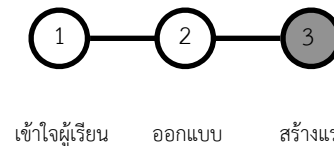


Page 6

SCHL/
CHNG_MKRS

วิธีการสร้างและฝึกฝนทักษะการโค้ช (ทักษะการฟัง การตั้งคำถาม และสร้างแรงบันดาลใจ)

3.4 ทำความเข้าใจรูปแบบการทำงานที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล เพื่อออกแบบแนวทางในการทำงานที่สร้างแรงบันดาลใจให้เด็ก



All use, reproduction and distribution of this work is subject to a CC-BY-NC-ND license.

