



THAILAND  
COACHING  
ACADEMY



# โค้ชอย่างไรให้โดนใจ Gens

3 November 2014

โดย พจนารถ ชีบังเกิด (Jimi)  
**Jimi The Coach & Thailand Coaching Academy**

# What is Coaching?

“Coaching is partnering with clients in a thought-provoking and creative process that inspires them to maximize their personal and professional potential”.....*International Coach Federation (ICF)*

การโค้ชเป็นการทำงานร่วมกันระหว่างโค้ชและผู้ได้รับการโค้ช เพื่อกระตุ้น และจุดประกายความคิด ด้วยกระบวนการที่สร้างสรรค์ เพื่อให้ผู้ได้รับการโค้ช เกิดแรงบันดาลใจในการที่จะนำเอาศักยภาพและความสามารถที่ถูกลบดบังหรือซ่อนอยู่ ออกมาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด

# What is Life Coaching?

Life Coaching เป็นการทำงานร่วมกันระหว่างโค้ชและผู้ได้รับการโค้ช เพื่อเป็น**เพื่อนร่วมเดินทาง**พาผู้ได้รับการโค้ชจากจุดที่อยู่ปัจจุบัน ไป**บรรลุเป้าหมาย**ที่ต้องการในทุกด้านของ**ชีวิต** ด้วยการกระตุ้น และจุดประกายความคิด โดยใช้ทักษะและกระบวนการที่สร้างสรรค์ในหลายรูปแบบ เพื่อให้ผู้ได้รับการโค้ช**ตระหนักรู้ถึง**ศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง **ด้วยตนเอง เข้าใจ และขจัดอุปสรรค**ที่อาจมีภายในตัวตน **ตัดสินใจเลือกโดยอิสระ** เพื่อนำเอาศักยภาพและความสามารถที่มีและอาจยังซ่อนอยู่ ออกมาใช้พาตนเองไปสู่เป้าหมายที่ต้องการอย่าง**สมดุล มีจริยธรรม มีความสุข และอิมเมจ.....***Jimi The Coach*



# Values & Belief Systems

	Work	Success	Coaching Approach
<b>Boomer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• not welcome work flexibility or work/life balance</li> <li>• Need face time</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Working your way up the ladder</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leave legacy</li> </ul>
<b>Gen X</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Work/life balance</li> <li>• Flexi hours</li> <li>• Challenges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Must have freedom and autonomy to achieve desired goals</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frequent, rapid, specific feedback</li> <li>• Give room for decisions</li> </ul>
<b>Gen Y</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Want to know that what they are doing is valuable to the company and/or environment</li> <li>• Work can be done everywhere</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Strong desire for rewarding opportunities</li> <li>• My opinions are heard and considered (Best educated generations )</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Need detailed instruction – but let them determine how to get there</li> </ul>
<b>Gen Z</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Character traits are unclear as they haven't been on the earth for very long .</li> <li>• Predicted to be highly connected</li> <li>• Living in an age of high-tech communication</li> </ul>		

Credit to:

[http://www.Tomorrowtoday.Uk.Com/articles/article001\\_intro\\_gens.Htm](http://www.Tomorrowtoday.Uk.Com/articles/article001_intro_gens.Htm), <http://www.Brucemayhewconsulting.Com/index.Cfm?Id=20209>

<http://www.Talentedheads.Com/2013/04/09/generation-confused/>, <http://mccrindle.com.au/about-Australias-social-researchers>

# Values & Belief Systems

	Work	Success
<b>Boomer</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ทำงานต้องเห็นหน้า</li> <li>• ยืดหยุ่นเรื่องเวลา....ไม่มีทาง</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• จะสำเร็จต้องอดทน</li> </ul>
<b>Gen X</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• งานต้องทำทนาย</li> <li>• Work/life ต้อง balance</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• มีอำนาจตัดสินใจได้อย่างมีอิสระ จะนำมาซึ่งความสำเร็จ</li> </ul>
<b>Gen Y</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• งานทำที่ไหนก็ได้ ขอให้ Wi-Fi ก็แล้วกัน</li> <li>• งานต้องตอบโจทย์ ตนเอง สังคม สภาพแวดล้อม</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ผลตอบแทนคือรางวัลแห่งความสำเร็จ</li> <li>• งานนี้ความคิดผมเอง</li> </ul>
<b>Gen Z</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Character traits are unclear as they haven't been on the earth for very long .</li> <li>• Predicted to be highly connected</li> <li>• Living in an age of high-tech communication</li> </ul>	

*Credit to:*

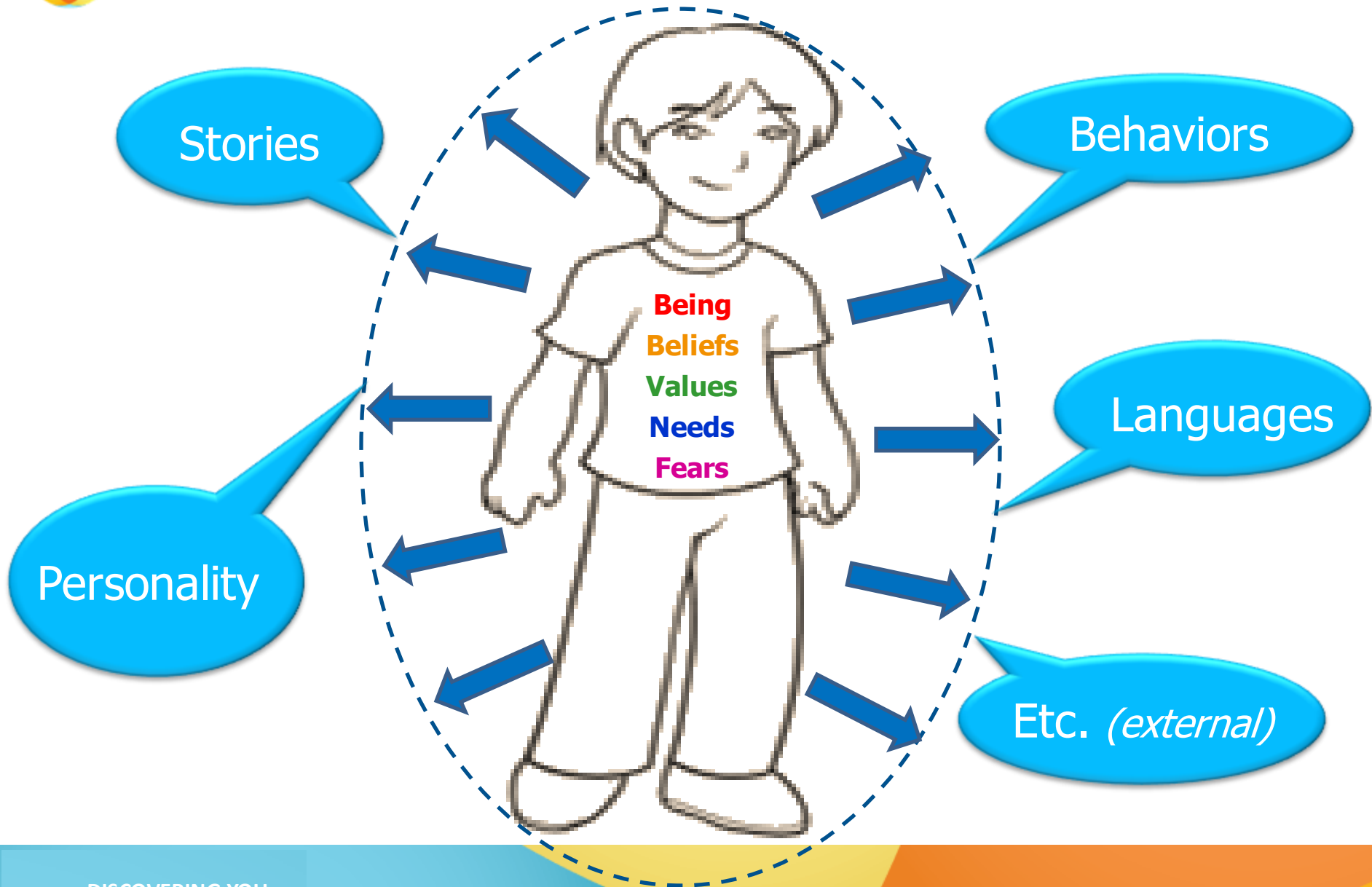
[http://www.Tomorrowtoday.Uk.Com/articles/article001\\_intro\\_gens.Htm](http://www.Tomorrowtoday.Uk.Com/articles/article001_intro_gens.Htm), <http://www.Brucemayhewconsulting.Com/index.Cfm?Id=20209>  
<http://www.Talentedheads.Com/2013/04/09/generation-confused/>, <http://mccrindle.com.au/about-Australias-social-researchers>



# เราเป็นได้มากกว่าที่เราคิดว่าเราเป็น

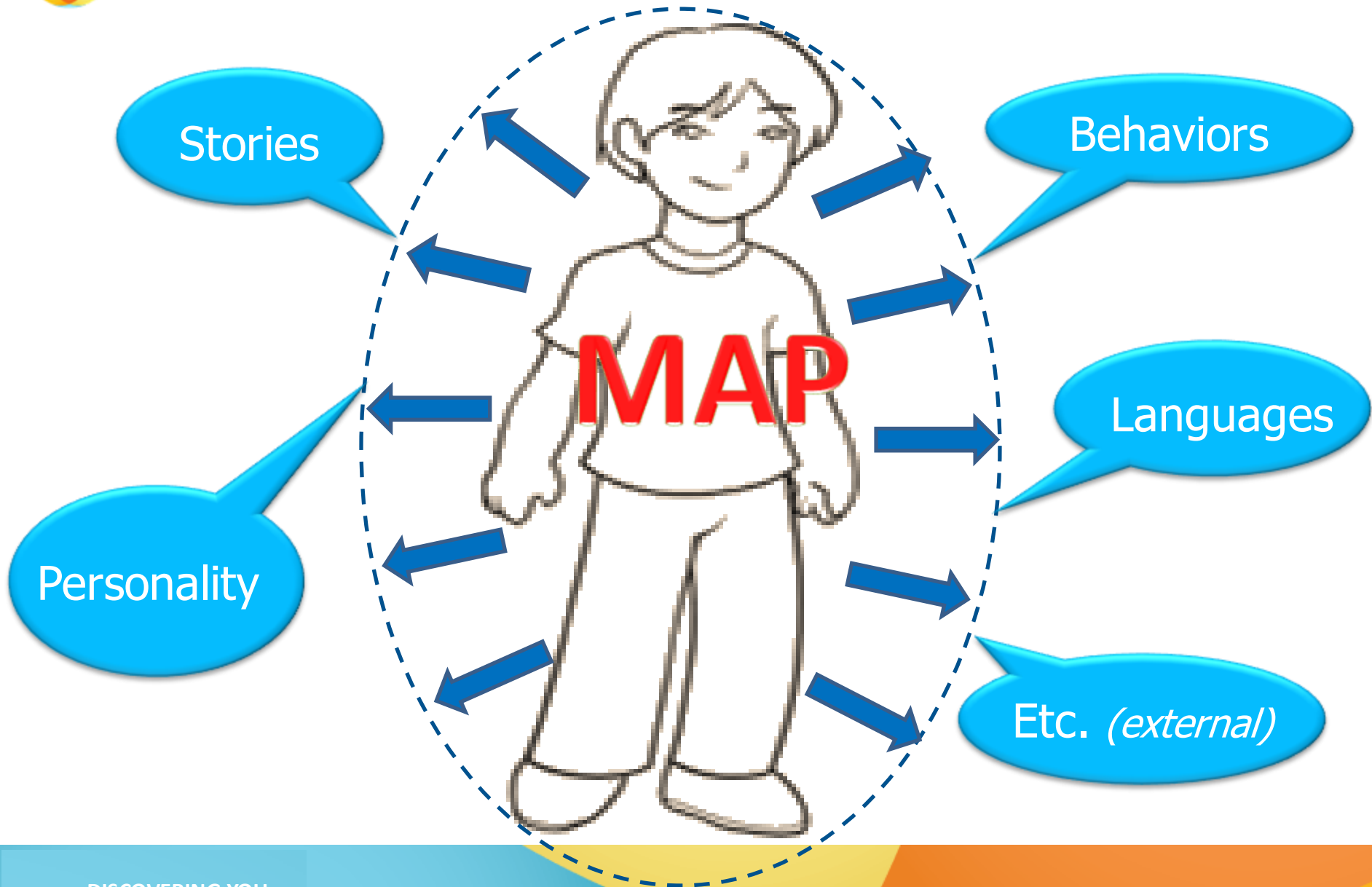


# Why we do what we do?





# Why we do what we do?



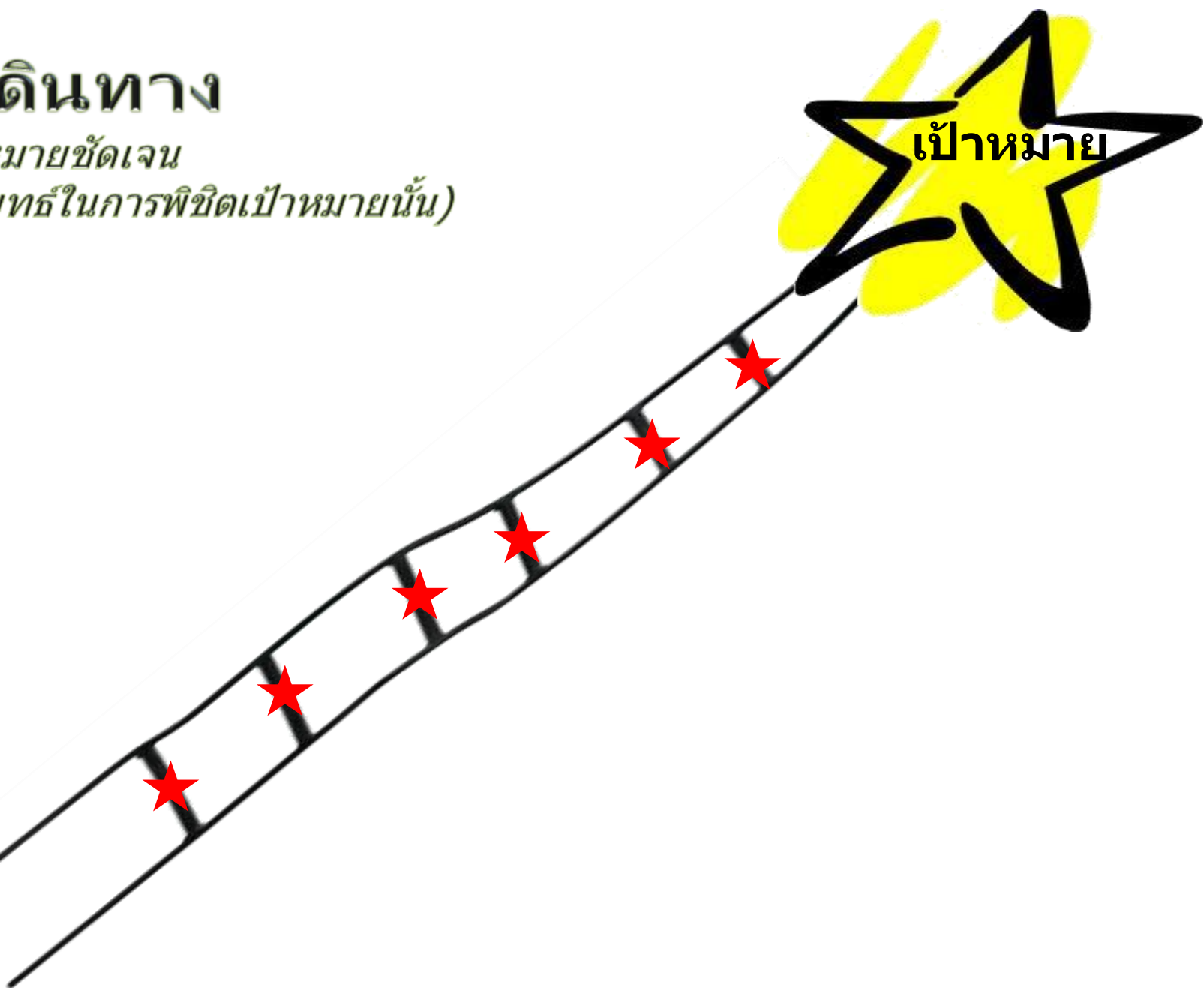
# การเดินทาง

(เมื่อหนทางไม่ชัดเจน)



# การเดินทาง

(เมื่อเป้าหมายชัดเจน  
และมีกลยุทธ์ในการพิชิตเป้าหมายนั้น)



เป้าหมาย

# ตัวอย่าง MAP

## Beliefs (ความเชื่อ)

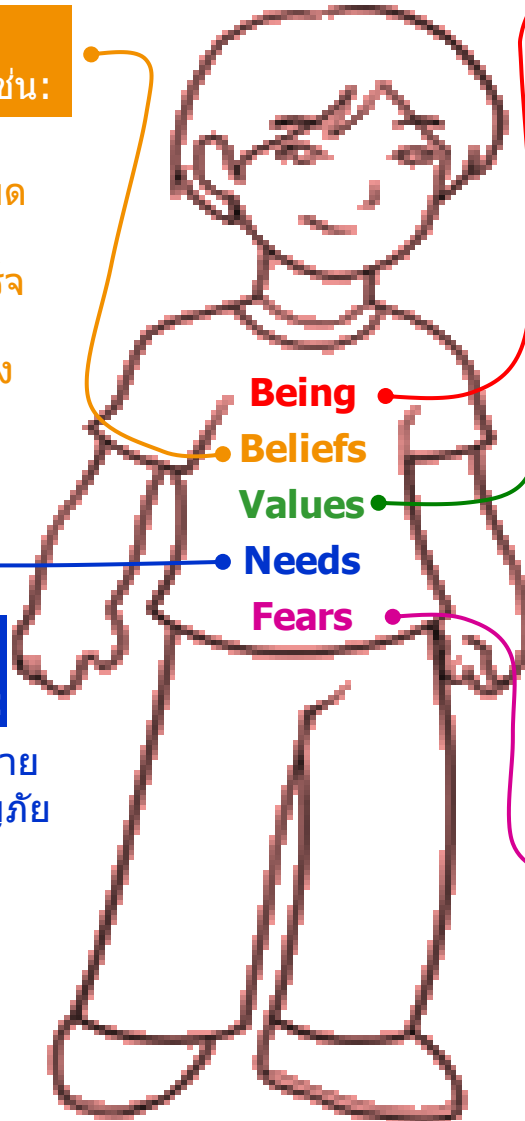
ทั้ง Limiting & Supporting Beliefs เช่น:

- ข้างก่อสร้างเป็นคนที่น่ากลัว
- ผู้บังคับบัญชามักไม่สนใจรายละเอียด
- ที่นี้เปลี่ยนแปลงอะไรไม่ได้
- คนจะก้าวหน้าได้ต้องทำงานให้สำเร็จ
- ค่าของคนอยู่ที่ผลของงาน
- ประเทศชาติจะอยู่ได้ต้องไม่มีคนโกง
- คนทำงานมักไม่จริงจิงถ้าไม่มีคนคุม
- โลกนี้ไม่มีความยุติธรรม
- ฯลฯ

## 6 Core Needs

ความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ได้แก่ :

1. ความแน่นอน/ปลอดภัย/สะดวกสบาย
2. ความไม่แน่นอน/หลากหลาย/ผจญภัย
3. ความรัก & ความเชื่อมโยง
4. ความโดดเด่น
5. การเติบโต
6. การให้



## Being (คุณสมบัติ/ธาตุแท้)

คุณงามความดีในตัวมนุษย์ เช่น:

- รับผิดชอบ
- มุ่งมั่น
- เมตตา
- แบ่งปัน
- กตัญญู
- ปล่อยวาง
- ต่อสู้
- อดทน
- รักศิลปะ
- ฯลฯ

## Values

ค่านิยม/คุณค่าที่เรายึดถือ เช่น:

- ฆ่าได้ห้ามไม่ได้
- การให้อภัยเป็นทานอันยิ่งใหญ่
- การให้เกียรติผู้อื่น
- ความสัมพันธ์อันดี
- สันติภาพ
- Seniority
- มิตรภาพ
- ฯลฯ

## Universal Fears ได้แก่

1. กลัวไม่ดีพอ
2. กลัวคนไม่รัก
3. กลัวไม่ได้เป็นส่วนหนึ่ง



**Behaviors**

**Attitude**

**Values**

**Beliefs**

**Experience**

**Events**

# ความต้องการ 6 ประการของมนุษย์

1. ความแน่นอน/ความมั่นคง/ความสบาย  
**Certainty/Security/Comfort**
2. ความไม่แน่นอน/ความหลากหลาย/การ  
ผจญภัย **Uncertainty/Variety/Adventure**
3. การเชื่อมโยง & ความรัก **Connection & Love**
4. ความสำคัญ **Significance**
5. การเติบโต **Growth**
6. การอุทิศให้ **Contribution**



# 3 Universal Fears

- 1. Fear of not good enough - กลัวไม่ดีพอ**
- 2. Fear of not being loved - กลัวไม่เป็นที่รัก**
- 3. Fear of not belong to - กลัวไม่ได้เป็นส่วนหนึ่ง**



การเดินทาง  
สู่ความสำเร็จ  
ที่มีความสุขในทุกก้าว  
(ตัวอย่าง Be-Do-Have model)

Have

เป้าหมาย

ขยายธุรกิจไป  
ใน AEC (พม่า)  
ในปี 2558

Do

Action 6

Action 5

Action 4

Action 3

Action 2

Action 1

Be

Being  
Beliefs  
Values  
Needs  
Fears

คุณสมบัติ

- กล้าตัดสินใจ
- เรียนรูสิ่งใหม่
- สร้างความสัมพันธ์

ความเชื่อ

คนทุกคนต้องการ  
มิตรภาพ และ  
ความก้าวหน้า

ค่านิยม

- ความพยายามอยู่ที่  
ไหน ความสำเร็จอยู่ที่  
นั้น

ความต้องการ

- โดดเด่น/สำคัญ
- ความมั่นคง

ความกลัว

- กลัวไม่ดีพอ

การเดินทาง  
สู่ความสำเร็จ  
ที่มีความสุขในทุกก้าว  
(ตัวอย่าง Be-Do-Have model)

Have

เป้าหมาย

มีครอบครัวที่  
อบอุ่น รัก  
และเข้าใจกัน

Do

Action 6

Action 5

Action 4

Action 3

Action 2

Action 1

Be



คุณสมบัติ  
ความเชื่อ  
ค่านิยม  
ค. ต้องการ  
ค. กลัว

- |   |  |   |  |  |
|---|--|---|--|--|
| <b>คุณสมบัติ</b>  | <b>ความเชื่อ</b>   | <b>ค่านิยม</b>  | <b>ความต้องการ</b>   | <b>ความกลัว</b>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>รักครอบครัว</li> <li>เข้าใจผู้อื่น</li> <li>เสียสละ</li> </ul> | <p>ครอบครัวเป็นสุข<br/>ทุกอย่างจะสำเร็จ<br/>อย่างสมบูรณ์</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>เดินสายกลาง</li> <li>ความรักคือการให้</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ความรัก ความ<br/>เชื่อมโยง</li> <li>ความมั่นคง</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>กลัวคนไม่รัก</li> <li>กลัวไม่ได้เป็น<br/>ส่วนหนึ่ง</li> </ul> |

การเดินทาง  
สู่ความสำเร็จ  
ที่มีความสุขในทุกก้าว  
(ตัวอย่าง Be-Do-Have model)

Have

เป้าหมาย

เป็น Manager  
ภายในปี 2559

Do

Action 6

Action 5

Action 4

Action 3

Action 2

Action 1

Be

คุณสมบัติ  
ความเชื่อ  
ค่านิยม  
ค. ต้องการ  
ค. กลัว

คุณสมบัติ

- มองภาพใหญ่
- รับผิดชอบ
- กล้าตัดสินใจ

ความเชื่อ

ความก้าวหน้าต้อง  
กล้าและมาเป็นทีม

ค่านิยม

- เป็นคนดี
- มีอนาคต
- ทดแทนสังคม

ความต้องการ

- โดดเด่น/สำคัญ
- เด็บโต
- การให้

ความกลัว

- กลัวไม่ดีพอ



# Take Home

- **Clarify** เป้าหมายให้ชัดเจนก่อนการโค้ช
- เข้าใจ **Map** ของ **coachee** ในแต่ละ **Gen**
- มีทักษะการโค้ชที่พอเพียง
- มี **Mindset** ที่ถูกต้องในการเป็น **coach**

# *Thank You*

**DISCOVERING YOU.**

[www.thailandcoachingacademy.com](http://www.thailandcoachingacademy.com)

[www.jimithecoach.com](http://www.jimithecoach.com)

*Email: [contact@jimithecoach.com](mailto:contact@jimithecoach.com)*

