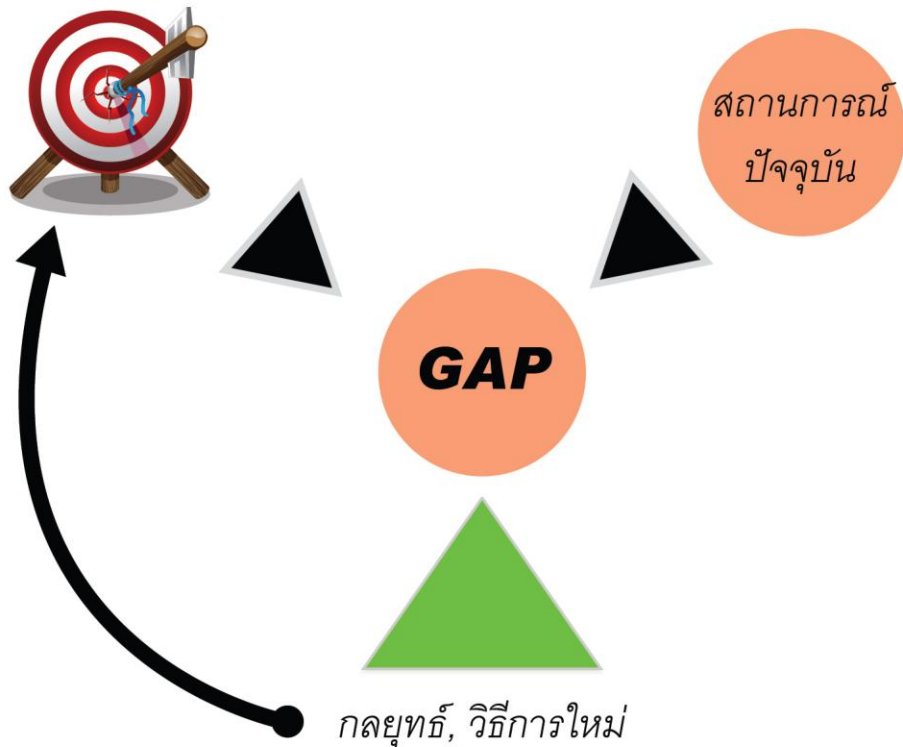


การใช้คำถามเพื่อคิดกลยุทธ์พิชิตเป้าหมาย

PERFORMANCE COACHING



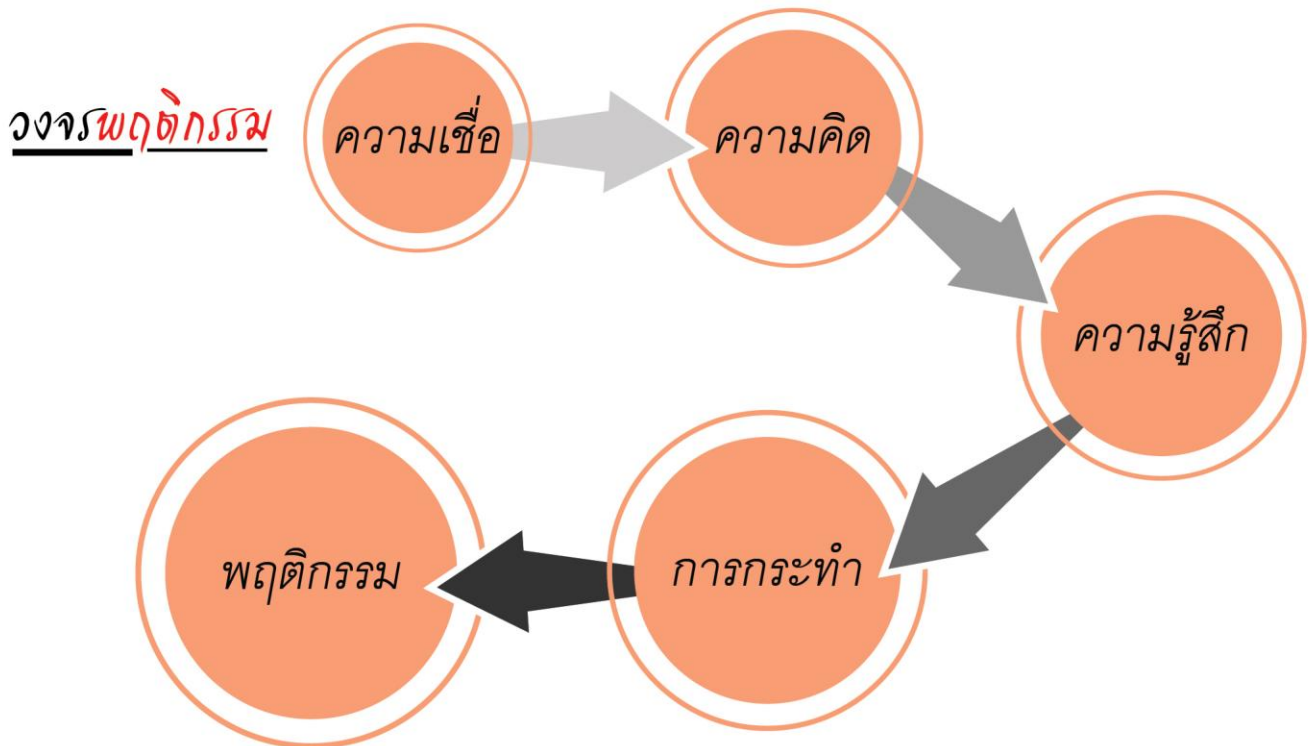
ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการโค้ช

- Q คุณรู้สึกกับเป้าหมายอย่างไร?
- Q คุณมองเห็นภาพความสำเร็จ เมื่อบรรลุเป้าหมายเป็นอย่างไร?
- Q ถ้าหากบรรลุเป้าหมายแล้ว คุณจะได้รับสิ่งดีๆ อะไรบ้าง?
- Q สถานการณ์ปัจจุบันเมื่อเทียบกับเป้าหมายแล้วขาดเรื่องอะไรบ้าง?
- Q ปัญหา/อุปสรรคที่ยังทำให้เราไปไม่ถึงเป้าหมายมีเรื่องอะไรบ้าง?
- Q ถ้าต้องการไปให้ถึงเป้าหมาย มีแผนงานและวิธีการอย่างไร?
- Q คุณยังมีวิธีการอื่นๆ ที่เหมาะสมในการไปสู่เป้าหมายอย่างไร?
- Q คุณคิดว่าวิธีการที่เหมาะสมกับสถานการณ์นี้ คือวิธีการใด?
- Q คุณจะดำเนินการอย่างไร เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามที่ต้องการ?



การใช้คำถามเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใหม่

LIFE COACHING



ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการโค้ช

- Q คุณเลือกเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองในเรื่องใด?
- Q พฤติกรรมนี้มีผลกระทบกับคุณในเรื่องใดบ้าง?
- Q สาเหตุที่คุณแสดงพฤติกรรมนี้บ่อยๆ เป็นเพราะคุณรู้สึกอย่างไร?
- Q คุณคิดถึงเรื่องอะไรที่ทำให้คุณรู้สึกแบบนั้น?
- Q ความเชื่ออะไรที่ทำให้คุณคิดแบบนั้น?
- Q คุณสามารถสร้างความรู้สึกที่ดีกับเรื่องนั้นได้อย่างไร?
- Q คุณสามารถเปลี่ยนความคิดใหม่กับเรื่องนั้นเป็นอย่างไรได้บ้าง?
- Q ความเชื่อที่เป็นข้อจำกัดที่ทำให้คุณมีการกระทำแบบนี้คือเรื่องใด?
- Q หากคุณสร้างความรู้สึกที่ดีขึ้นได้แล้ว คุณจะปฏิบัติตัวอย่างไร?
- Q หากเหตุการณ์ลักษณะนี้เกิดขึ้นอีก คุณจะสร้างแนวคิดใหม่เป็นอย่างไร?
- Q ถ้าคุณปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนี้ได้จะเกิดประโยชน์ในเรื่องใด?



การใช้**คำถาม**เพื่อจัดลำดับความ**สำคัญ**ของงาน

PERFORMANCE COACHING



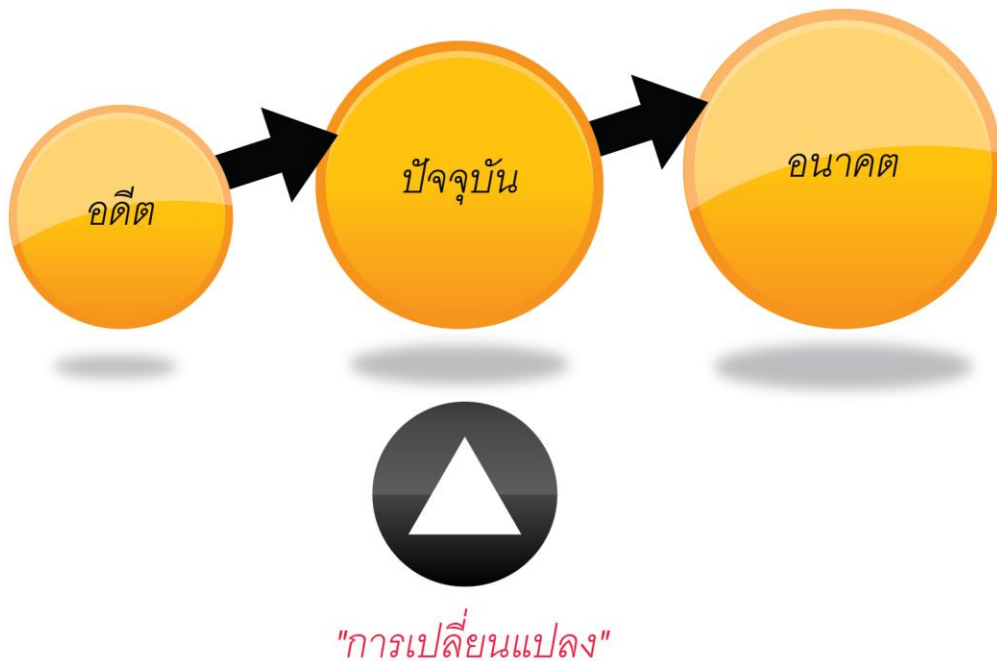
ตัวอย่าง**คำถาม**ที่ใช้ในการโค้ช

- Q ปัจจุบันคุณมีงานที่ต้องรับผิดชอบให้เสร็จภายในเดือนอยู่เท่าไร?
- Q คุณจัดลำดับความสำคัญของงานต่างๆ ได้อย่างไร?
- Q การจัดลำดับงานประเภทต่างๆ ได้แล้ว ทำให้คุณรู้สึกอย่างไร?
- Q คุณอยากเลือกงานประเภทใดมาลงมือทำเป็นเรื่องแรก?
- Q สาเหตุที่คุณเลือกงานนี้มาทำเป็นงานแรกเพราะเหตุใด?
- Q ถ้าหากทำงานนี้สำเร็จตามที่ตั้งไว้จะเกิดผลดีในเรื่องใดบ้าง?
- Q คุณใช้ปัจจัยอะไรในการพิจารณาว่างานนี้เป็นงานสำคัญ?
- Q คุณมีแผนงานที่จะทำงานสำคัญให้เสร็จตามกำหนดได้อย่างไร?
- Q คุณมีวิธีการที่จะป้องกันงานแทรกที่เกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ ได้อย่างไร?
- Q คุณจะหลีกเลี่ยงงานที่ไม่สำคัญ&ไม่เร่งด่วนได้อย่างไร?
- Q ถ้าหากคุณจัดลำดับความสำคัญได้ตามที่ตั้งใจแล้วจะเกิดประโยชน์อย่างไร?



การใช้คำถามเพื่อการเปลี่ยนแปลงตัวเองในปัจจุบัน

LIFE COACHING



ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการโค้ช

- Q สิ่งที่เกิดขึ้นกับคุณในปัจจุบันเป็นเพราะคุณทำอะไร?
- Q ถ้าสามารถทำได้ คุณอยากแก้ไขเรื่องอะไรในอดีตบ้าง?
- Q ถ้าไม่สามารถแก้ไขอดีตได้ คุณอยากเห็นภาพอะไรในอนาคต?
- Q การที่คุณบรรลุสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคต แล้วคุณจะได้อะไร?
- Q คุณคิดว่าถ้าต้องการให้อนาคตเป็นอย่างที่คุณคิด คุณจะต้องทำอะไรบ้าง?
- Q คุณเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเองในเรื่องใดบ้างในปัจจุบัน?
- Q การเปลี่ยนแปลงตัวเองในปัจจุบันครั้งนี้จะส่งผลกระทบต่อเรื่องอะไรในอนาคต?
- Q คุณคิดว่า อดีต ปัจจุบัน อนาคต เรื่องใดเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุด?
- Q คุณเลือกที่จะเปลี่ยนแปลงอะไรเพิ่มเติมอีกบ้าง?

หมายเหตุ : ถ้าโค้ชเข้าใจความสำคัญในปัจจุบันมากขึ้น เขาจะควบคุมสถานการณ์ของตัวเองและมั่นใจในตัวเองมากขึ้น



การใช้คำถามเพื่อก้าวข้ามปัญหาและอุปสรรค

PERFORMANCE COACHING



ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการโค้ช

- Q คุณคิดและรู้สึกอย่างไรกับเป้าหมายของคุณ?
- Q อะไรเป็นปัญหาและอุปสรรคที่ขัดขวางไม่ให้คุณไปถึงเป้าหมาย?
- Q หากคุณก้าวข้ามปัญหาและอุปสรรคนี้ได้ คุณจะรู้สึกอย่างไร?
- Q เป้าหมายนี้มีความสำคัญกับคุณในเรื่องใดบ้าง?
- Q ถ้าหากมองเฉพาะเป้าหมาย คุณมีวิธีไปสู่เป้าหมายด้วยวิธีการใดบ้าง?
- Q สถานการณ์ในปัจจุบันนี้ คุณคิดว่าวิธีที่เหมาะสมที่สุดเป็นวิธีใด?
- Q คุณวางแผนที่จะดำเนินการด้วยวิธีที่เลือกอย่างไร?
- Q คุณมีแผนสำรองที่จะก้าวข้ามอุปสรรคไปสู่เป้าหมายด้วยวิธีการใด?
- Q คุณคาดหวังให้เกิดผลลัพธ์ในครั้งนี้อย่างไร?

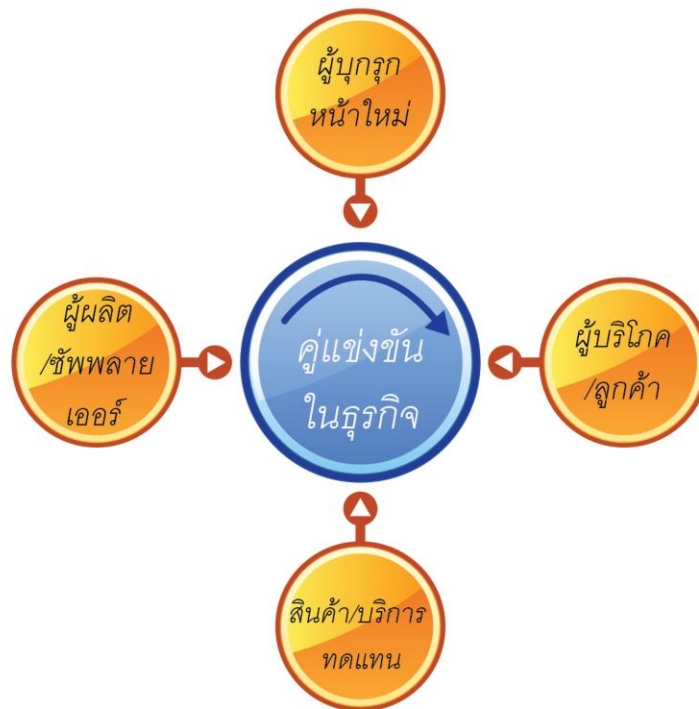
หมายเหตุ : คุณอาจใช้คำถามในแต่ละช่วงให้เพิ่มขึ้น
เพื่อให้มีรายละเอียดมากขึ้นได้ตามความเหมาะสม



COACHING by MODEL

การใช้คำถามเพื่อสร้างกลยุทธ์การแข่งขันในธุรกิจ

BUSINESS COACHING



ที่มา : Five Forces ของ Michael E. Porter

ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการโค้ช

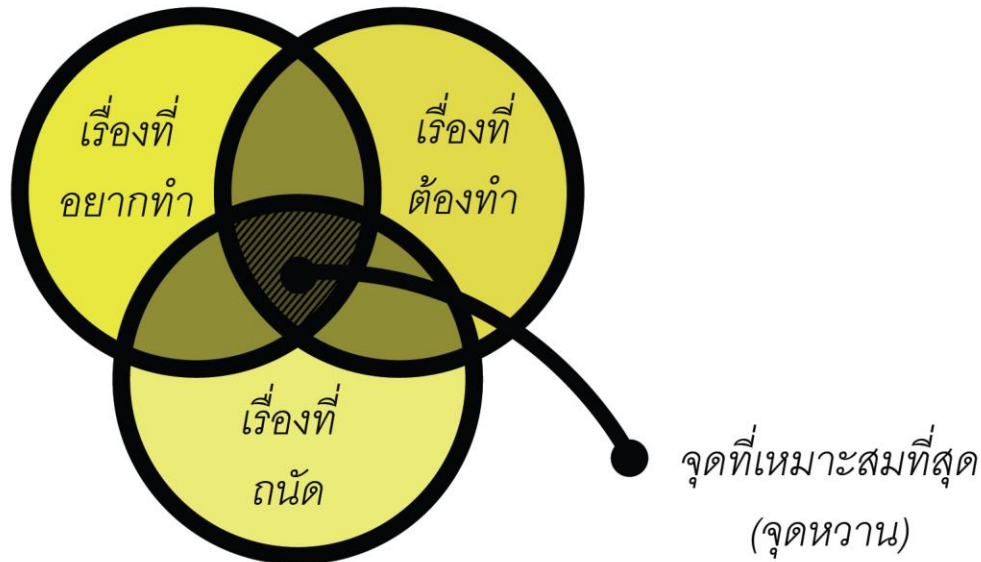
- Q คุณคิดว่าการวิเคราะห์แรงกดดัน 5 ประกัน (5 Forces) จะเกิดประโยชน์ในเรื่องใด?
- Q ปัจจุบันคุณกำลังแข่งกับคู่แข่งรายใดบ้าง?
- Q ระดับการแข่งขันในธุรกิจ มีความรุนแรงมากแค่ไหน? อย่างไร?
- Q ปัจจุบันแรงกดดันที่มีความสำคัญมากที่สุดคือเรื่องใด?
- Q คุณมีแผนการที่จะเผชิญกับแรงกดดันด้านต่างๆ อย่างไร?
- Q คุณคิดว่าแรงกดดันที่มีผลกระทบกับธุรกิจของคุณมากที่สุดคือเรื่องใด?
- Q คุณจะดำเนินการกับผู้บุกเบิกหน้าใหม่อย่างไร?
- Q คุณจะดำเนินการกับสินค้าทดแทนอย่างไร?
- Q คุณจะเพิ่มอำนาจต่อรองกับผู้ผลิตอย่างไร?
- Q คุณจะครองใจลูกค้าและผู้บริโภคของคุณอย่างไร?

หมายเหตุ : คุณอาจใช้คำถามเจาะลึกในแต่ละเรื่อง เพิ่มเติมตามความเหมาะสม



การใช้คำถามเพื่อค้นหาจุดที่เหมาะสมของตัวเอง

LIFE COACHING



ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการโค้ช

- Q ถ้าคุณสามารถค้นพบจุดที่เหมาะสมของตัวเองได้จะเกิดประโยชน์ในเรื่องใด?
- Q คุณมีเรื่องที่ยากทำในใจเรื่องอะไรบ้าง?
- Q คุณมีเรื่องที่ต้องรับผิดชอบและต้องทำอยู่ คือเรื่องอะไรบ้าง?
- Q คุณคิดว่าคุณถนัดทำงานลักษณะไหน?
- Q เรื่องที่คุณต้องรับผิดชอบและต้องทำให้เสร็จและเป็นเรื่องที่คุณถนัดคือเรื่องใด?
- Q เรื่องที่คุณอยากทำและคุณมีความถนัดอยู่แล้วคือเรื่องใด?
- Q เรื่องที่เป็นความรับผิดชอบและคุณมีความถนัดและอยากทำตอนนี้เลย คือเรื่องใด?
- Q คุณรู้สึกอย่างไรกับเรื่องที่คุณกำลังตัดสินใจลงมือทำ?
- Q คุณมีความมั่นใจที่จะทำให้สำเร็จกี่เปอร์เซ็นต์?

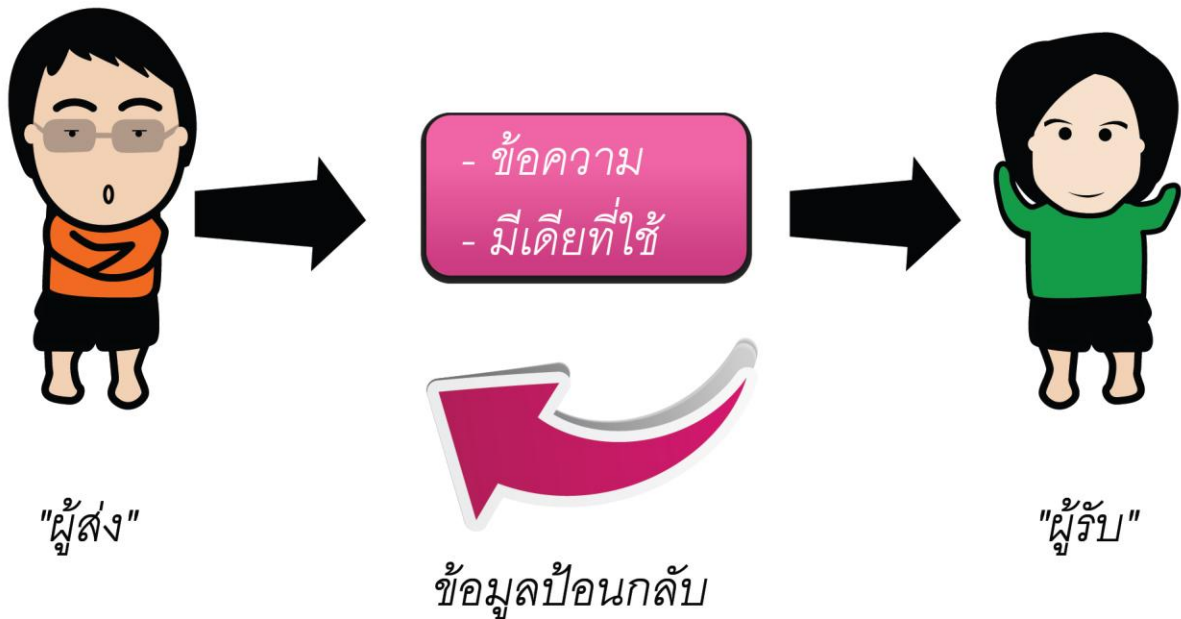
หมายเหตุ : สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการค้นหาอาชีพที่เหมาะสมของตัวเองได้



COACHING **by** MODEL

การใช้คำถามเพื่อพัฒนาการสื่อสารให้เกิดประสิทธิผล

PERFORMANCE COACHING



ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการโค้ช

- Q คุณคิดว่าการสื่อสารที่ดีควรมีลักษณะอย่างไร?
- Q ถ้าคุณสามารถสื่อสารได้ดีจะเกิดประโยชน์ในเรื่องใด?
- Q องค์ประกอบของการสื่อสารควรมีเรื่องใดบ้าง?
- Q คุณสามารถสังเกตว่าผู้รับเข้าใจเรื่องที่สื่อสารจากเรื่องใดบ้าง?
- Q หัวใจสำคัญของการสื่อสารคือเรื่องใด?
- Q การใช้ความสำคัญกับข้อมูลป้อนกลับ (Feedback) จะเกิดประโยชน์อย่างไร?
- Q คุณในฐานะผู้ส่งควรทำอะไรให้ผู้ฟังเข้าใจคุณ?
- Q คุณในฐานะผู้รับควรทำอะไร เพื่อให้เข้าใจผู้ส่ง?
- Q คุณอยากพัฒนาทักษะการสื่อสารในเรื่องใด?
- Q คุณได้แง่คิดจากรูปภาพกระบวนการสื่อสารในด้านใด?



การใช้คำถามเพื่อปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่กับเหตุการณ์

LIFE COACHING



ตัวอย่างคำถามที่ใช้ในการโค้ช

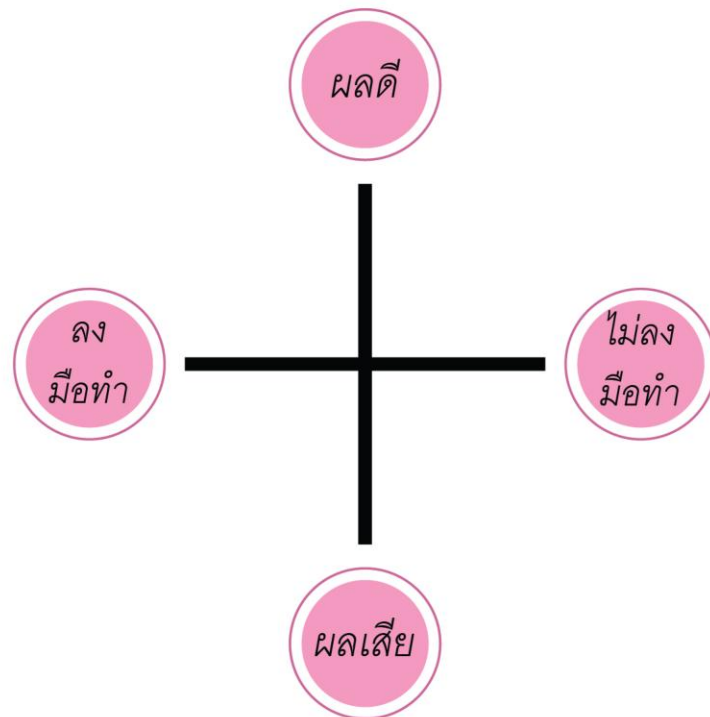
- Q สาเหตุที่คุณมองเหตุการณ์นี้เป็นเชิงลบเป็นเพราะเหตุใด?
- Q คุณรู้สึกอย่างไรกับเหตุการณ์ที่คุณมองเป็นเชิงลบนี้?
- Q ถ้าหากคุณสามารถปรับเปลี่ยนมุมมองใหม่เป็นเชิงบวก จะเกิดประโยชน์อย่างไร?
- Q คุณสามารถมองด้วยแนวคิดใหม่เป็นเชิงบวกแล้ว คุณเห็นภาพอะไร?
- Q คุณเห็นการเปลี่ยนแปลงในตัวคุณเองในเรื่องใดบ้าง?
- Q ถ้าคุณมีมุมมองที่ดีเกิดขึ้นแล้ว คุณจะปฏิบัติกับเหตุการณ์นี้อย่างไร?
- Q การที่มีมุมมองใหม่และปฏิบัติตัวใหม่แล้ว จะส่งผลกระทบด้านดีในเรื่องนี้อย่างไร?
- Q คุณเข้าใจว่าเหตุการณ์นี้เกิดขึ้นแล้ว คุณมองเป็นเชิงลบเพราะเหตุใด?
- Q คุณเปลี่ยนมุมมองเป็นเชิงบวกแล้ว คุณคิดว่าคุณสามารถทำได้เป็นเพราะเหตุใด?

หมายเหตุ : สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับบุคคล งาน สิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้



การใช้**คำถาม**ประเมินทางเลือกเพื่อ**ตัดสินใจ**

PERFORMANCE COACHING



ตัวอย่าง**คำถาม**ที่ใช้ในการโค้ช

- Q เรื่องที่คุณจะใช้ในการประเมินทางเลือกคือเรื่องอะไร?
- Q ถ้าคุณลงมือทำในเรื่องนี้แล้วจะเกิด**ผลดี**ในเรื่องใดบ้าง?
- Q ถ้าคุณลงมือทำในเรื่องนี้อาจเกิด**ผลเสีย**ในเรื่องใดบ้าง?
- Q ถ้าคุณไม่ยอมลงมือทำเรื่องนี้จะเกิดผลกระทบ**ด้านดี**ในเรื่องใดบ้าง?
- Q ถ้าคุณไม่ยอมลงมือทำเรื่องนี้จะเกิดผลกระทบ**ด้านเสีย**ในเรื่องใดบ้าง?
- Q คุณอ่านข้อมูลที่คุณตอบทั้ง 4 ช่องแล้ว คุณรู้สึกอย่างไร?
- Q ถ้าคุณต้องตัดสินใจเลือก คุณคิดว่าจะเลือกตัดสินใจอย่างไร?
- Q สาเหตุที่คุณเลือกตัดสินใจอย่างนี้เป็นเพราะเหตุใด?
- Q การตัดสินใจของคุณจะเกิดผลลัพธ์ในด้านใดบ้าง?

หมายเหตุ : การเห็นข้อมูลครบทุกด้าน ช่วยให้การตัดสินใจของเราดีขึ้น

