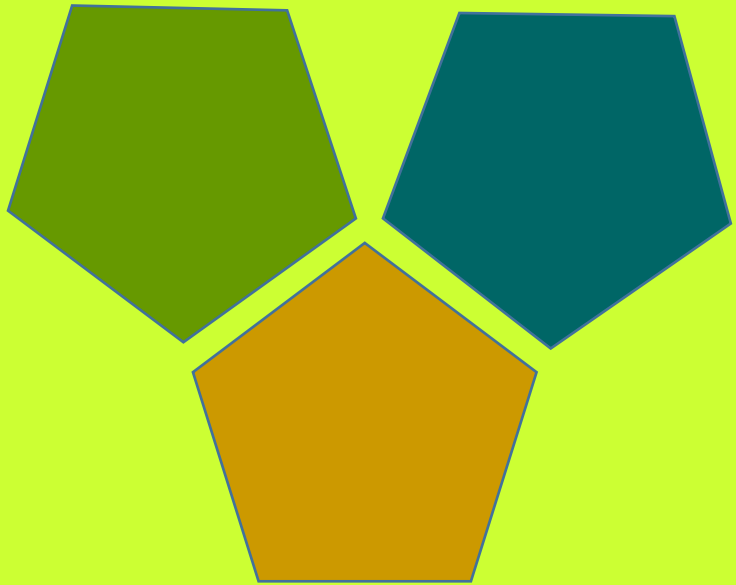


# Internal Coaching:

## การโค้ชจากด้านใน

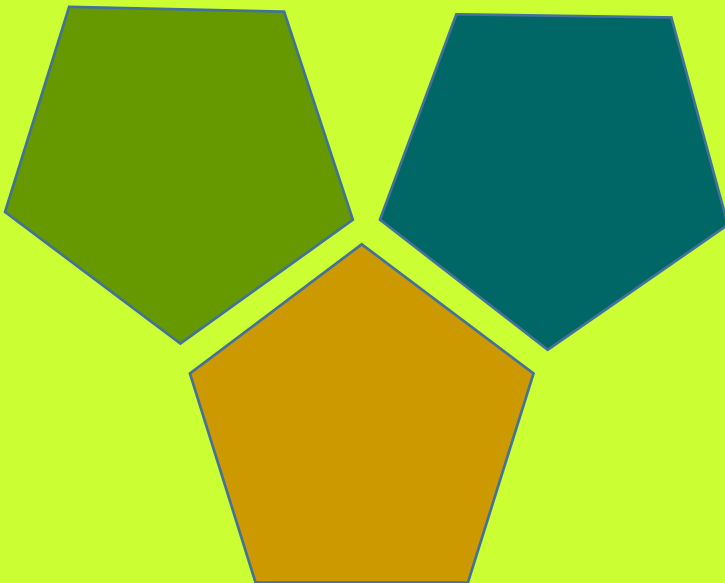


รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Internal coach ช่วยดึงศักยภาพของแต่ละคนออกมาให้ได้มากที่สุด  
หากไม่ก้าวออกมาจาก Comfort zone ก็ไม่สามารถเติบโต



# Internal Coaching: การโค้ชจากด้านใน



รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## Internal Coaching: การโค้ชจากด้านใน

รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล

พิมพ์เผยแพร่ มกราคม 2563

แหล่งเผยแพร่ ศูนย์ผู้นำนวัตกรรมหลักสูตรและการเรียนรู้  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร  
และ [www.curriculumandlearning.com](http://www.curriculumandlearning.com)

พิมพ์ที่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพมหานคร  
ลิขสิทธิ์ หนังสือเล่มนี้ไม่มีลิขสิทธิ์ จัดพิมพ์เพื่อการใช้ประโยชน์  
ทางหลักสูตรการเรียนการสอนในสถานศึกษา  
และส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้และการแบ่งปัน

## คำนำ

หนังสือ “Internal Coaching: การโค้ชจากด้านใน” เล่มนี้เขียนขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอให้เห็นวิธีการโค้ชจากด้านใน หรือ Internal coaching ที่ จะกระตุ้น Passion ในการเรียนรู้และพัฒนาของผู้เรียน สร้างความกล้าให้ผู้เรียนดึงศักยภาพของตนเองออกมาใช้ เพื่อออกจาก Comfort zone ไปสู่ Growth zone

หวังเป็นอย่างยิ่งว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องได้มากพอสมควร

รองศาสตราจารย์ ดร.วิชัย วงษ์ใหญ่

รองศาสตราจารย์ ดร.มารุต พัฒนาผล

## สารบัญ

1. บทนำ	1
2. Passion	1
3. Internal coaching for passion	2
4. แนวทางการโค้ชแบบ Internal coaching เพื่อกระตุ้น Passion	3
5. บทสรุป	6
บรรณานุกรม	7

# Internal Coaching: การโค้ชจากด้านใน

## 1. บทนำ

การโค้ช คือการพัฒนาศักยภาพของผู้ได้รับการโค้ช หรือ Coachee ด้วยวิธีการที่มุ่งเน้นให้ Coachee เรียนรู้และพัฒนาตนเอง บนพื้นฐานของการมี **Passion** ที่ทำให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง **Internal Coaching** คือการโค้ชที่มุ่งให้ Coachee มี **Passion** ในการพัฒนาตนเองสู่เป้าหมาย ทำให้ตระหนักและพร้อมการเปลี่ยนแปลง ผู้เรียนทุกคนเป็น **Talent** ได้ แต่ทุกคนมีความเก่งไม่เหมือนกัน **Internal coach** ช่วยดึงศักยภาพของแต่ละคนออกมาให้ได้มากที่สุด หากไม่ก้าวออกมาจาก **Comfort zone** ก็ไม่สามารถเติบโตได้

## 2. Passion

**Passion** เป็นความต้องการเรียนรู้เรื่องใดเรื่องหนึ่งให้ประสบความสำเร็จ โดยใช้ความสามารถและกระบวนการเรียนรู้ของตนเอง และมีความสุขที่ได้เรียนรู้ในสิ่งนั้น

Passion เป็นพลังผลักดันให้ Coachee ไปถึงความสามารถสูงสุดของตนเองออกมาใช้อย่างไรขีดจำกัด **Internal Coaching** สร้าง Passion ให้เกิดกับ Coachee ด้วยวิธีการที่หลากหลาย และสอดคล้องกับธรรมชาติและความต้องการของ Coachee ทำให้ Coachee มีแรงบันดาลใจในการเรียนรู้ และพัฒนาตนเองอย่างไม่หยุดยั้ง

### 3. Internal coaching for passion

Passion ที่เกิดจากมิติด้านใน คือ **Internal passion** เป็นความอยากเรียนรู้เพื่อต้องการพัฒนาตนเองและนำสิ่งที่เรียนรู้นั้นไปทำประโยชน์แก่ส่วนรวมอย่างสร้างสรรค์ จะเกิดขึ้นจากการใช้ **Internal coaching**

Internal passion เป็นสิ่งสำคัญที่ Coach ควรกระตุ้นให้เกิดกับ Coachee ผ่าน **Internal coaching** ที่เน้นการโค้ชให้ Coachee **เห็นคุณค่าแท้**ของการเรียนรู้ การพัฒนาตนเอง และที่สำคัญที่สุดคือ การทำประโยชน์เพื่อส่วนรวม Coachee ที่มี internal passion จะมีจิตใจเมตตาและมีความกรุณาต่อบุคคลรอบข้างอีกด้วย



## 4. แนวทางการโค้ชแบบ Internal coaching เพื่อกระตุ้น Passion

ธรรมชาติของ Internal passion ประการหนึ่ง คือ เป็นความต้องการเรียนรู้และประสบความสำเร็จที่เกิดขึ้นจากภายในจิตใจของ Coachee ที่ไม่มีเงื่อนไขภายนอกมาบีบบังคับ

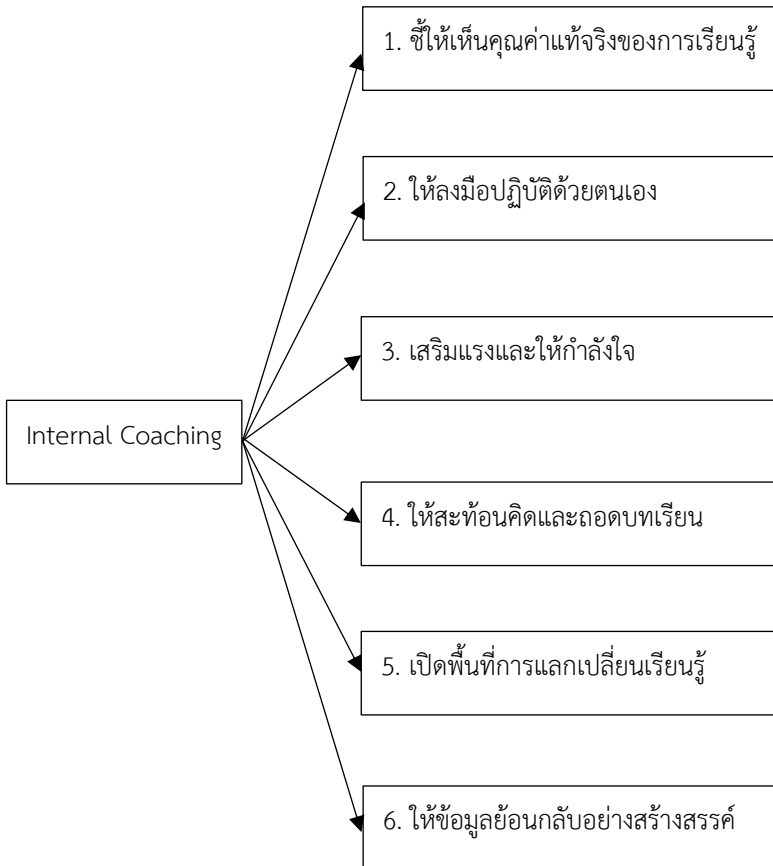
กระบวนการเกิด Passion มาจากการเห็นคุณค่าของตนเอง และสิ่งที่ต้องการเรียนรู้ นั้นเป็นอันดับแรก แล้วลงมือปฏิบัติการพัฒนาตนเองอย่างมีจิตใจจดจ่อ สะท้อนคิดและถอดบทเรียนอย่างต่อเนื่อง ทำให้เกิดการเรียนรู้และความเข้าใจเชิงลึก (Deep learning & understanding)

Coach กระตุ้น Coachee ด้วย Internal coaching ให้เห็นคุณค่าที่แท้จริงในสิ่งที่ทำ และมีความรักในสิ่งที่ทำ เห็นประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นซึ่งเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมอย่างสร้างสรรค์ ชี้ให้เห็นคุณค่าของการใช้ความกล้า ก้าวออกมาจาก Comfort zone สู่อะไรบางอย่างที่มั่นคงและยั่งยืน

การใช้ **Internal coaching** เพื่อกระตุ้นให้เกิด **Passion** มีแนวทางดังนี้

1. ชี้แนะให้ Coachee เห็นคุณค่าแท้ของการเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง เป็นคุณค่าที่เกิดกับส่วนรวม
2. เปิดพื้นที่ให้ Coachee ลงมือปฏิบัติการเรียนรู้ด้วยตนเอง โดย Coach คอยให้คำชี้แนะให้เห็นความก้าวหน้าของการเรียนรู้
3. เสริมแรงและให้กำลังใจ Coachee มีความกล้าออกมา จาก Comfort zone กล้าเปลี่ยนแปลงไปสู่สิ่งที่ดีขึ้น
4. ให้โอกาส Coachee สะท้อนคิดและถอดบทเรียนอย่างมีสติปัญญา เกิดการเรียนรู้และความเข้าใจเชิงลึก ที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง (Transform)
5. ส่งเสริมและสนับสนุนให้ Coachee นำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปแบ่งปันกับบุคคลอื่น และทำประโยชน์ต่อส่วนรวมตามศักยภาพของตนเอง ช่วยเสริมสร้างการเห็นคุณค่าแท้ของการเรียนรู้

6. ให้ข้อมูลย้อนกลับอย่างสร้างสรรค์แก่ Coachee และชี้แนะให้ Coachee ตระหนักรู้ในคุณค่าของการใช้กระบวนการเรียนรู้ของตนเองอย่างมีเป้าหมาย



ภาพประกอบ 1 แนวทาง Internal coaching เพื่อสร้าง Passion

## 5. บทสรุป

**Internal coaching** การโค้ชจากด้านใน นวัตกรรมการโค้ชที่เสริมสร้างคุณลักษณะการเรียนรู้และพัฒนาอย่างยั่งยืนของ Coachee ที่ Coach ให้ความสำคัญและเป็นจุดเน้นของการโค้ชผ่านการกระตุ้นแรงบันดาลใจ การเสริมพลังการใช้ศักยภาพสูงสุดในการเรียนรู้และพัฒนาตนเอง

## บรรณานุกรม

- Germond, G. (2020). *What is Internal Coaching?* Retrieved January 25, from <https://www.ipeccoaching.com/blog/what-is-internal-coaching>.
- Sweeney, D., & Mausbach, A. (2018). *Leading Student-Centered Coaching: Building Principal and Coach Partnership*. Thousand Oaks, CA: Corwin.