ก้าวเล็ก ๆ ระหว่างนัดโค้ช

ใบงานลงมือทำและทบทวน 5 ขั้นตอน

เลือกหนึ่งสิ่งจากการคุยกับโค้ชที่อยากลองก่อนนัดครั้งถัดไป วางแผนให้เล็กพอที่จะเริ่ม แล้วกลับมาบันทึกสิ่งที่สังเกตได้ ใช้ใบงานใหม่ทุกครั้งที่เริ่มรอบใหม่ และเก็บใบเดิมไว้เทียบสิ่งที่ได้เรียนรู้

ก่อนลงมือทำ: กรอกขั้น 1–2 • หลังถึงเวลาที่วางไว้: กรอกขั้น 3–5

ชื่อที่อยากใช้ (ไม่จำเป็น) _____

รอบที่ / วันที่เริ่ม _____

วันนัดโค้ชครั้งถัดไป (ถ้ามี) _____

เขียนเฉพาะข้อมูลที่สะดวกเก็บไว้ และเลือกเองว่าจะนำส่วนใดไปคุยกับโค้ช

1 เลือกหนึ่งการกระทำเล็ก ๆ

เลือกสิ่งที่คุณทำเองได้ และลองหนึ่งครั้งก่อนนัดถัดไป ใช้คำกริยาที่ชัดเจน เช่น เขียน ถาม หรือฝึก หากดูใหญ่ไป ให้ลดขนาดจนเริ่มได้

สิ่งที่ฉันจะลองทำหนึ่งครั้ง

_____

สิ่งนี้เชื่อมกับสิ่งที่อยากเรียนรู้อย่างไร

_____

ครั้งนี้ถือว่าทำแล้วเมื่อ

_____

แทนที่จะเขียนว่า “สื่อสารให้ดีขึ้น” ลองเขียนว่า “ร่างคำถามปลายเปิด 1 ข้อสำหรับประชุมครั้งหน้า”

2 กำหนดเวลาที่จะเริ่ม

ระบุวัน เวลา และสถานที่ หรือผูกกับกิจกรรมที่เกิดขึ้นแน่นอน เตรียมสิ่งที่ต้องใช้ไว้ก่อน

ฉันจะเริ่มวัน / เวลา หรือหลังจากกิจกรรมใด

_____

สถานที่ / สิ่งที่ต้องเตรียม

_____

ถ้าช่วงนั้นไม่สะดวก ฉันจะปรับเป็น

_____

เช่น วันอังคาร หลังเปิดคอมพิวเตอร์ทำงาน ฉันจะร่างคำถามก่อนเปิดอีเมล

นำกลับไปคุยกับโค้ช

โค้ชชวนผู้เรียนเลือกสิ่งที่จะลองด้วยตนเอง และช่วยย่อขนาดหากเริ่มยาก นัดถัดไปให้ผู้เรียนเลือกแชร์สิ่งที่สังเกตได้ แล้วถามว่า “ครั้งหน้าคุณอยากคงอะไรหรือปรับอะไร?” ใช้คำตอบร่วมกันเลือกก้าวถัดไป โดยไม่ต้องให้คะแนน

ลงมือ ทบทวน แล้วเลือกก้าวต่อไป

กลับมาที่ใบงานหลังถึงเวลาที่วางไว้

3 ลงมือ แล้วบันทึกสิ่งที่ทำจริง

เมื่อถึงเวลาที่เลือกไว้ ลองทำตามแผน จากนั้นระบุสถานะและสิ่งที่เกิดขึ้นจริง หากยังไม่ได้เริ่ม ให้บันทึกสิ่งที่ขวางไว้เพื่อใช้เลือกก้าวถัดไป

☐ ทำตามที่ตั้งไว้ ☐ ทำไปบางส่วน ☐ ยังไม่ได้เริ่ม

วันที่ / เวลา ที่ลงมือหรือกลับมาทบทวน

ฉันทำอะไรจริง หรือมีอะไรขวางไว้

หากยังไม่ถึงเวลาที่ตั้งไว้ ให้กลับมาทำขั้นนี้เมื่อถึงเวลา

4 บันทึกหนึ่งสิ่งที่สังเกตได้

เล่าสิ่งที่เกิดขึ้นให้ชัดก่อนตีความ เลือกหนึ่งรายละเอียดจากงาน เวลา สภาพแวดล้อม หรือสิ่งที่ช่วยให้เริ่มได้ หากยังไม่ได้เริ่ม ให้สังเกตอุปสรรคแทน

สิ่งที่ฉันสังเกตได้จริง

สิ่งนี้บอกอะไรเกี่ยวกับวิธีทำหรือเงื่อนไขที่ฉันต้องการ

เช่น “ร่างคำถามได้ 1 ข้อก่อนเปิดอีเมล” ชัดกว่า “วันนี้ทำได้ดี”

5 เลือกก้าวถัดไป

ใช้สิ่งที่สังเกตได้เลือกว่าจะลองแบบเดิม ลดขนาด เปลี่ยนวิธี หรือพักไว้เพื่อคุยกับโค้ช เลือกเพียงหนึ่งทาง แล้วระบุว่าจะทำอะไรเมื่อไร

☐ ลองแบบเดิมอีกครั้ง ☐ ลดขนาดให้เริ่มง่ายขึ้น ☐ เปลี่ยนวิธีหรือเวลา ☐ พักไว้และคุยกับโค้ช

ก้าวถัดไปของฉันคือ / จะเริ่มเมื่อไร

คำถามหรือความช่วยเหลือที่อยากคุยกับโค้ช

เริ่มรอบใหม่ด้วยใบงานอีกชุด ระบุรอบและวันที่ใหม่ เก็บบันทึกรอบนี้ไว้โดยไม่ลบหรือเขียนทับ