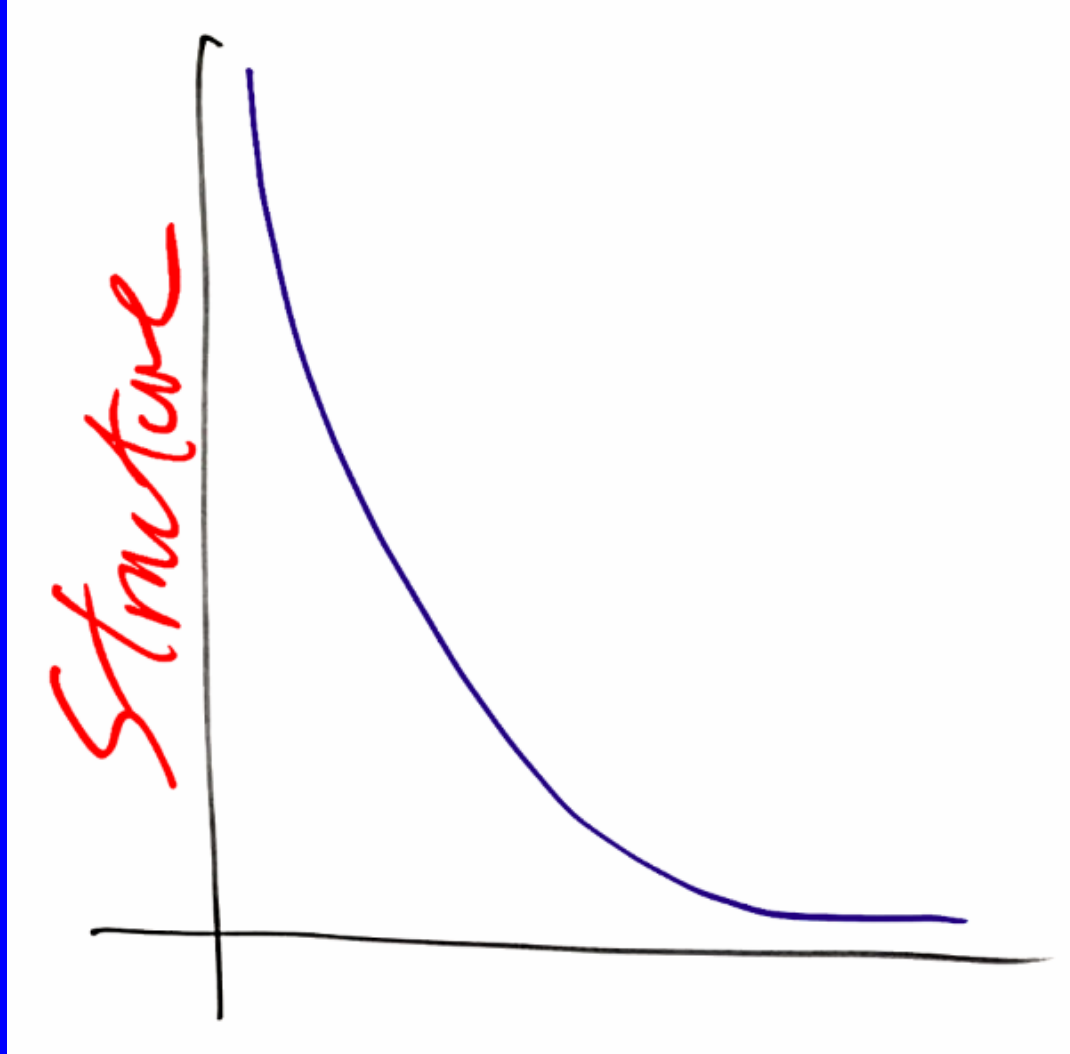




Registered Executive Coach Summary



結構減少世代...





= 速度 + 深度

快深
慢廣



©2019 by Keith To. Version 1.01

另一邊...
另一邊...





暗於知己
明於人

閒

間

闕

闡

閤

閤

閤

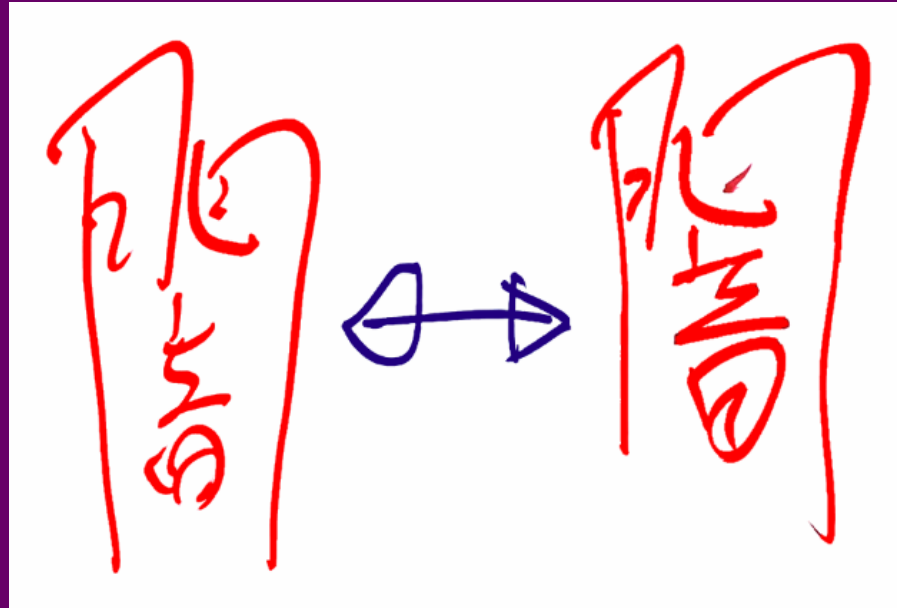
開

問

問

問

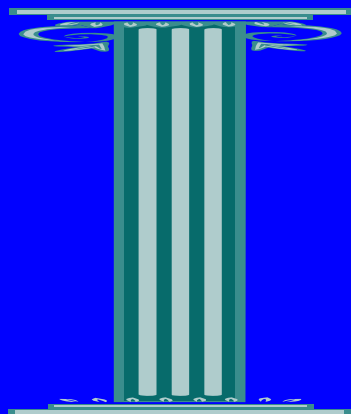
問



什麼是教練？



自行發現答案！



©2019 by Keith To. Version 1.01

教練...發現以外(以上)及以下...





常規教練原則

non-directive
client's agenda
Rapport



常規教練方法

Listening
Questioning
Supporting

non-directive
client's agenda
Support

Listening
Questioning
Supporting

Adult Learning
A ~~experience~~ experience & knowledge
A ~~motivation~~ motivation to learn
A In response to
Real life Situations
A Reflection
Questions

Coaching



為什麼 **Non-Directive?**

為什麼 **Client's Agenda?**



Carl Roger

Unconditional

但...人會看漏看錯!

Person-Centred!

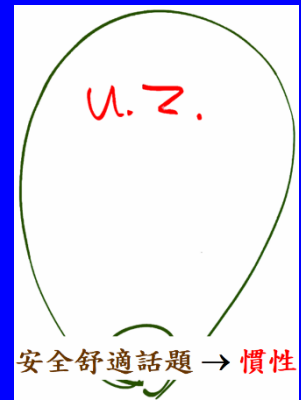
Positive Regard

為什麼 Rapport?

Carl Rogers...

但...他是協助病人!

Empathy → Rapport
↓
Safety
Security





非常規教練原則

Non-Directive *Directing*
Coaching; Agenda
Rapport *Breaking*

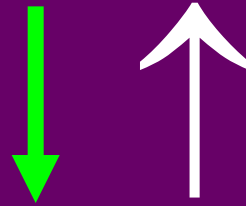
非常規教練方法

Listening *below*
Questioning *evoke*
provoke
Challenge

為什麼 Non-Directive Directing?

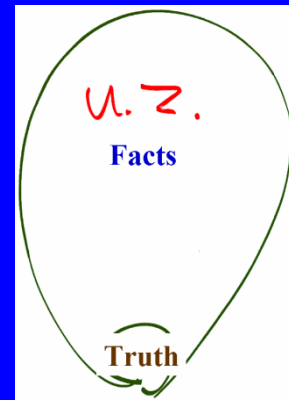
Non-Directive Directing
Coaching Agendas
Rapport Breaking

奇怪



看漏看錯

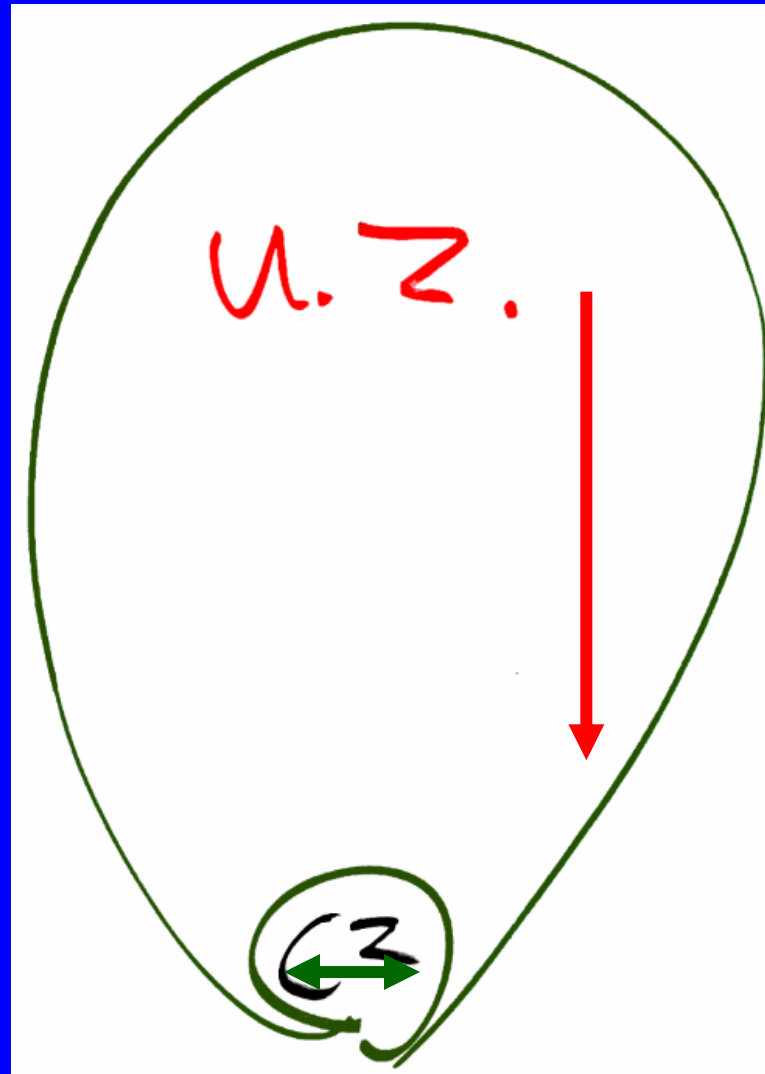
Non-Directive Directing 什麼？



為什麼 Coaching's Agenda?



深入↔Rapport Breaking → UZ...



Normal Coaching...慢...



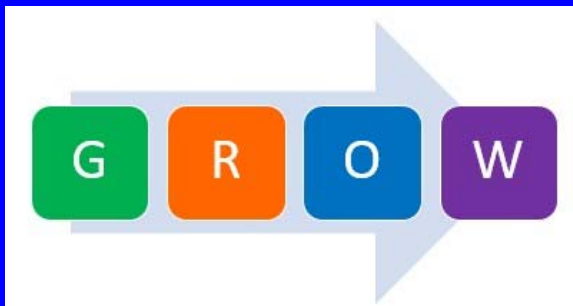
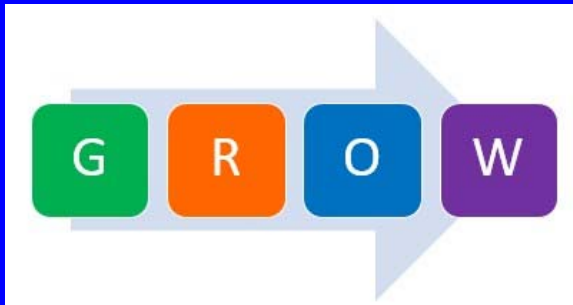
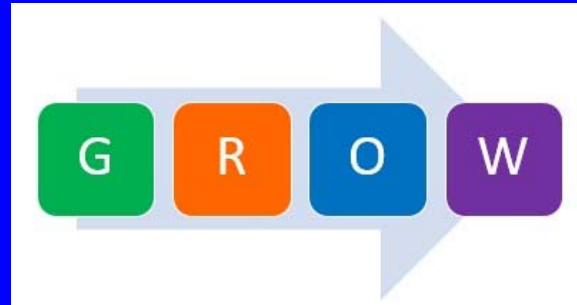
Rapport vs Contract...

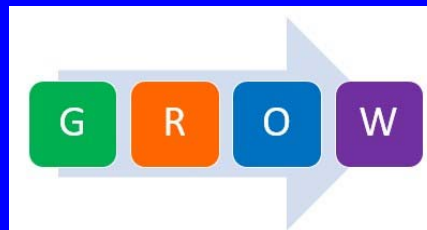
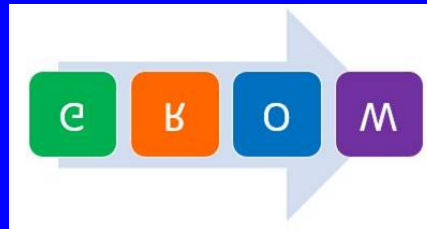
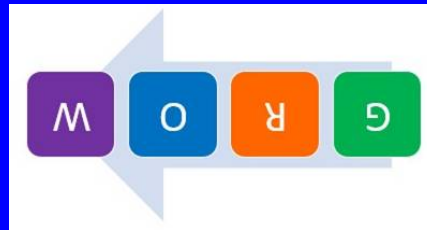
Non-Directive ~~Directing~~
Coaching's Agenda
Rapport ~~Breaking~~

Contract

Informal
Explicit

你期望我...
我期望你...
OK?





Specific
Measurements
Achievements
Results
Timed

R	G
Clear	Clear
W	O
More	More

Specific
Measurements
Achievements
Results
Timed

後果

選擇

R	G
Clear	Clear
W	O
More	More

Direct	現在發生了什麼? 有什麼影響或結果? 關於目標/情況, 現在的情況是什麼?	Direct	你想從這次教練會面中, 獲得什麼? 想達到什麼目標? 想發生什麼?
Clarify	已經做了什麼? 到目前為止, 已取得了什麼進展? 需要什麼? 你會... 已做... 相對... 什麼... 這個...	Clarify	什麼結果會是理想的? 你真的想要得到什麼? 你想要得到更多/更少什麼? ...
Motivate	你現... 不再...		目標? 來什麼好處? 要?
Deepen	從你...		增加未有...
Direct	先做...		
Clarify	如何... 什麼...		增加推動... 的是什麼? 的是什麼?
More	會承... 如果什麼也沒做, 會怎樣? 如果做了, 會怎樣? 你可以如何確保自己會去做? 需要/有什麼支持? 需要/有什麼幫助? 什麼能增加成功機會? 這樣做是否合情合理?		做些什麼, 可以獲得更好的結果? 還有什麼不同的做法? 你有否處理過類似的難題/情況? 當時是如何做的? 做什麼可能有幫助? 做什麼能逆轉你的難題/情況? 有什麼可以有不同的做法?
Deepen	什麼令你願意去做?	Deepen	那個選擇, 你最願意去做?

Direct
Clarify
More
Motivate

集中位置 最大/最好不同?
美, 會是怎樣?

厘清已有 目標?
來什麼好處?
要?

增加未有 ?

增加推動 的是什麼?
的是什麼?

GROW Missing 與 BVR...

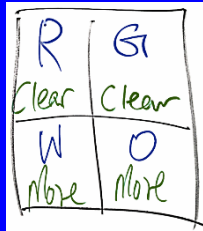
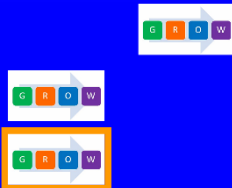
第1步 + 學習 = 教訓
missing

BVR → 想法

R	G
Missing	Missing
學習?	意義?
W	O
BVR	Mean
(明白) 教訓	懷疑 (什麼)?

目的 ≠ 期望
希望
+
定義
missing

Options = 期望 + 麻煩地期望 + 期望
missing



Direct	現在發生了什麼? 有什麼影響或結果? 關於目標/情況, 現在的情況是什麼?	Direct	你想從這次教練會面中, 獲得什麼? 想達到什麼目標? 想發生什麼?
Clarify	已經做了什麼? 到目前為止, 已取得了什麼進展? 需要什麼? 你會如何形容你已做的 已做的什麼最有效果? 相對你的目標, 你現時 什麼障礙你達成目標? 這個難題/情況的難題是	Clarify	什麼結果會是理想的? 你真的想要得到什麼? 你想要得到更多/更少什麼? 變什麼? 麼不再存在? 麼, 才能帶來最大/最好不同? 如果做得完美, 會是怎樣?
Motivate	你現時的難題/情況, 有 不再[難題/情況], 有什	More Motivate	麼, 實現這個目標? 一目標, 會帶來什麼好處? 標, 有什麼重要? 中得到什麼? 要達成不可? 標有什麼意義?
Deepen	從你的難題/情況, 你		
Direct	先做什麼?		
Clarify	如何做到? 什麼時候開始?		
More	會承諾去做嗎? 如果什麼也沒做, 會怎 如果做了, 會怎樣? 你可以如何確保自己會去做? 需要/有什麼支持? 需要/有什麼幫助? 什麼能增加成功機會? 這樣做是否合情合理?		選擇? 項, 最佳/最差的是什麼? 項, 最難/最易的是什麼? 什麼? 麼, 可以獲得更好的結果? 麼不同的做法? 你有否處理過類似的難題/情況? 當時是如何做的? 做什麼可能有幫助? 做什麼能逆轉你的難題/情況? 有什麼可以有不同的做法?
Deepen	什麼令你願意去做?	Deepen	那個選擇, 你最願意去做?

Direct
Clarify
More
Motivate



普遍運用 GROW 難題...



G → R
G / O
同約 / 同標
Direct / Clarify

達成什麼？
達成什麼？

什麼難題？
什麼障礙？

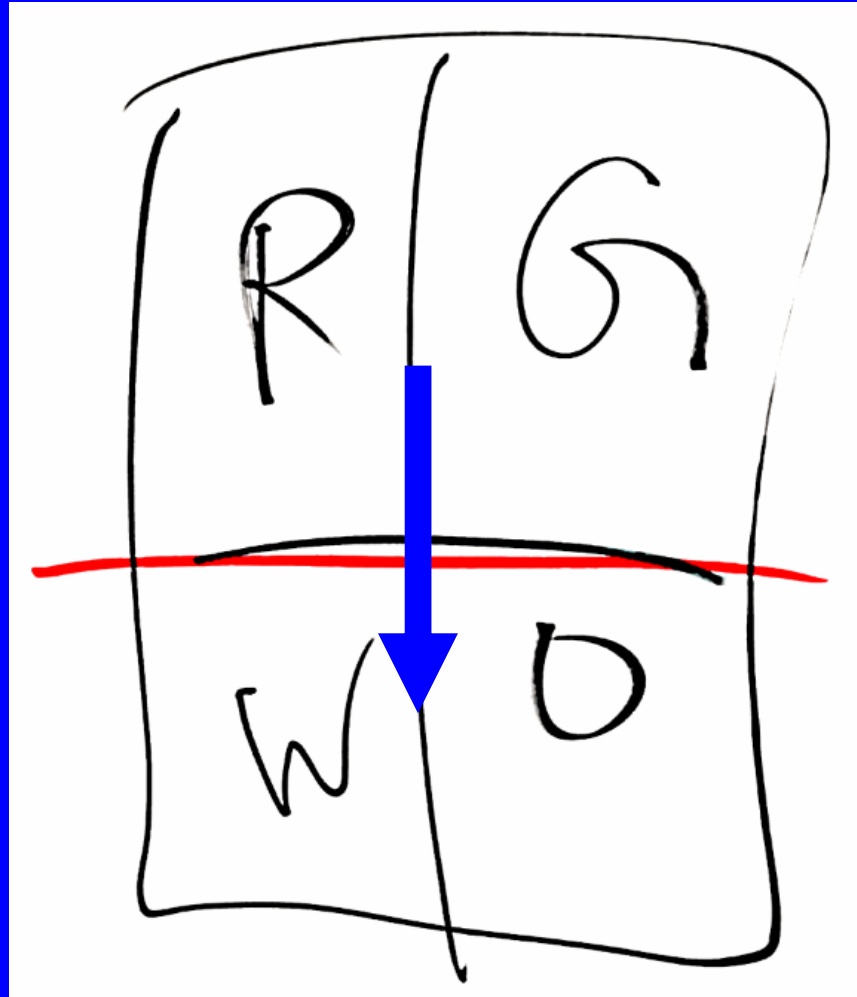
GR → O

想傾什麼？
重點？ → G/R



更多意願！
做，結果？
不做，結果？

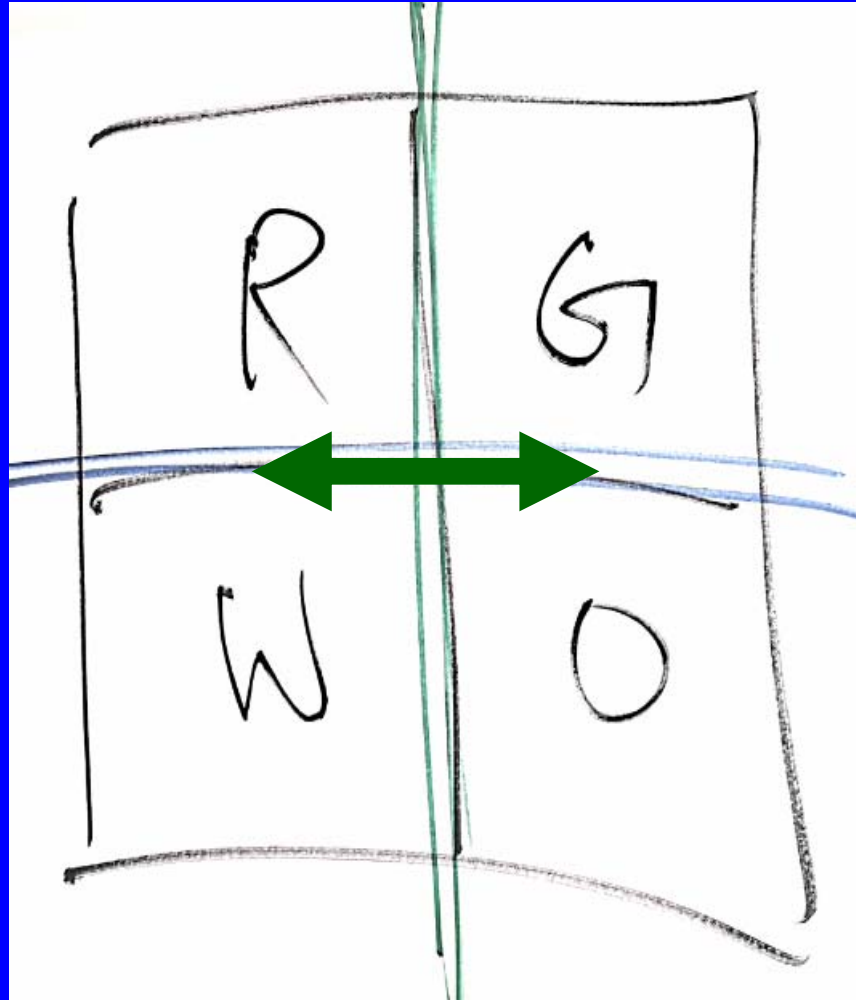
GROW 表面與深層...



GROW 理性與想像情感...



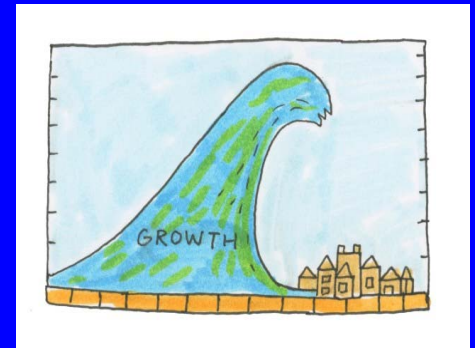
理性



想像+情感

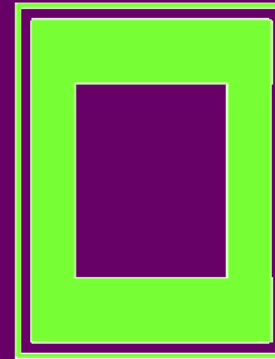
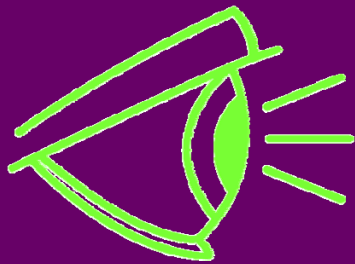
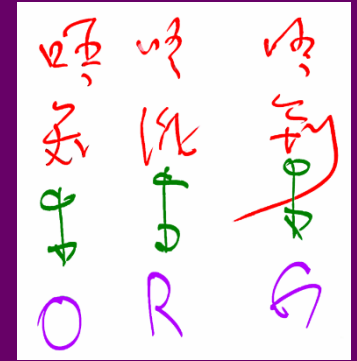
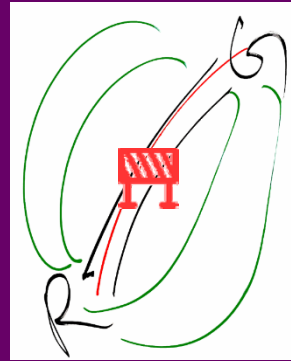
想像

G R O W



R G O W







G R O W

G R O W



67reat

G → **ROW**

Reflect

Observe → **Perceive**

Ozen

Context/Perspectives → **Options**

Wind

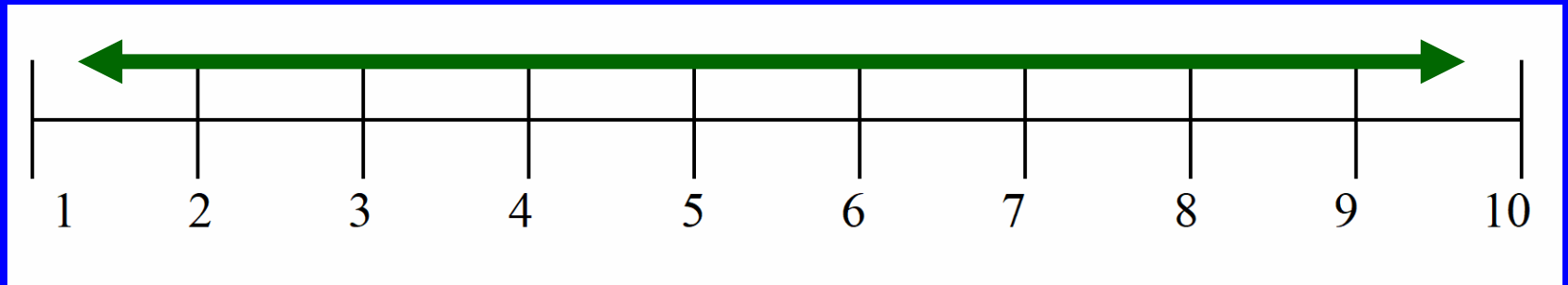
Tension → **Willing**



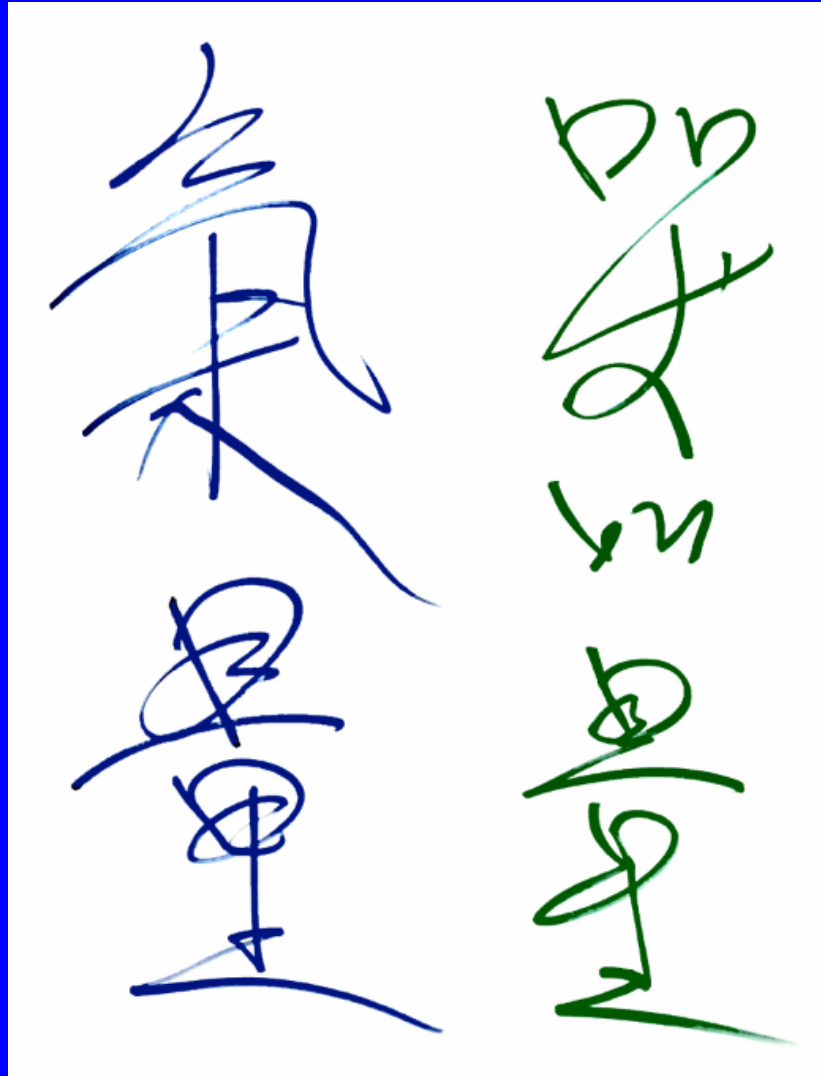
G R O W

G R O W

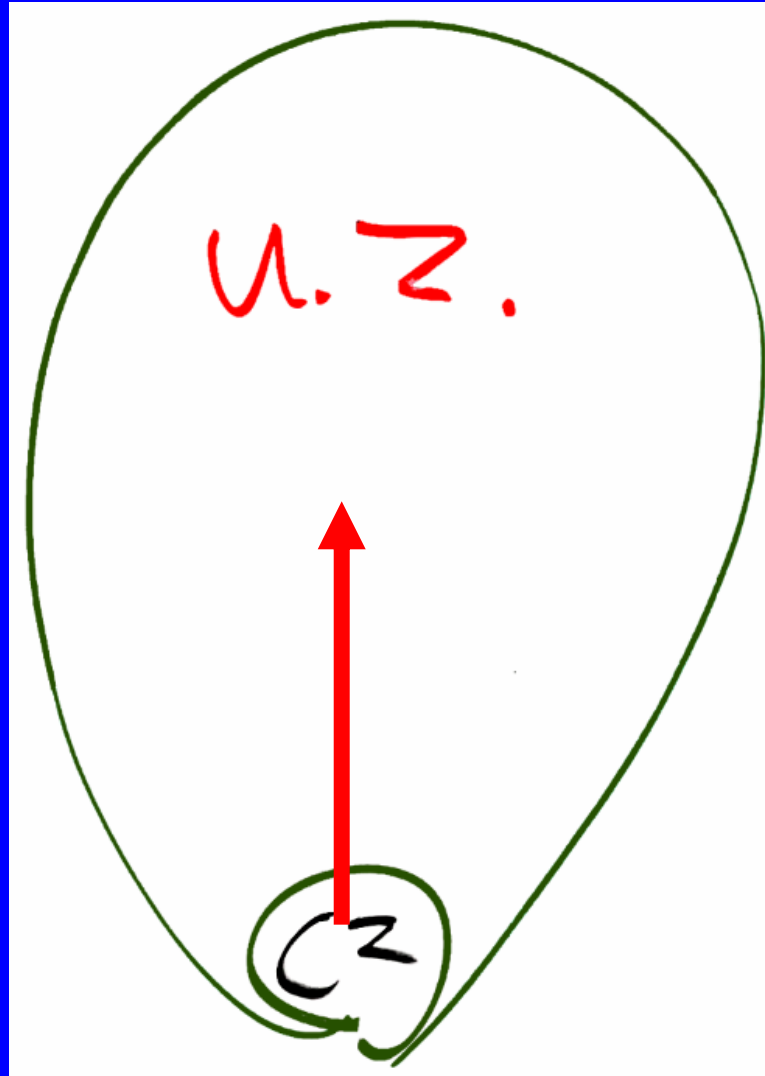
你的 Coaching Style?



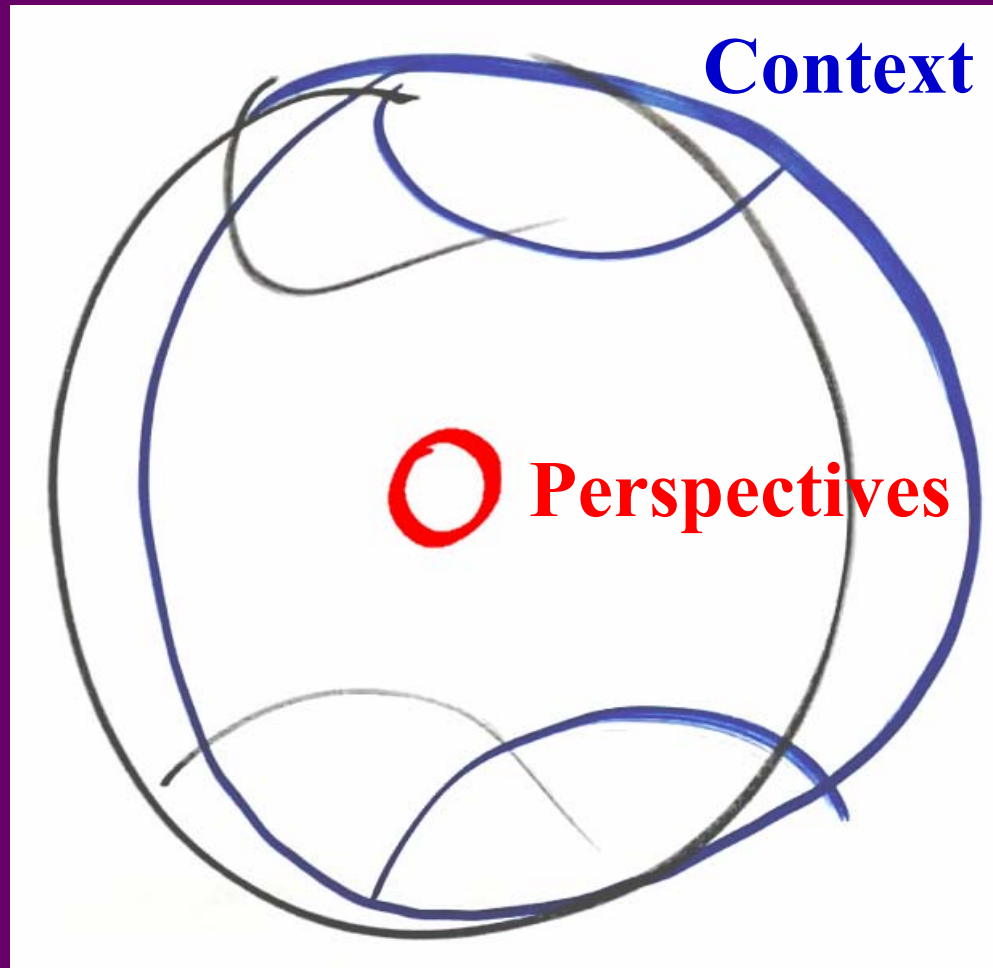
Coaching Style 幅度越大 → 影響力越大...



Coaching 快速有效的前提...



只是支持...吻合世界 + 自我中心

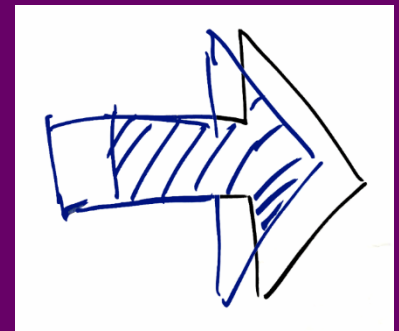
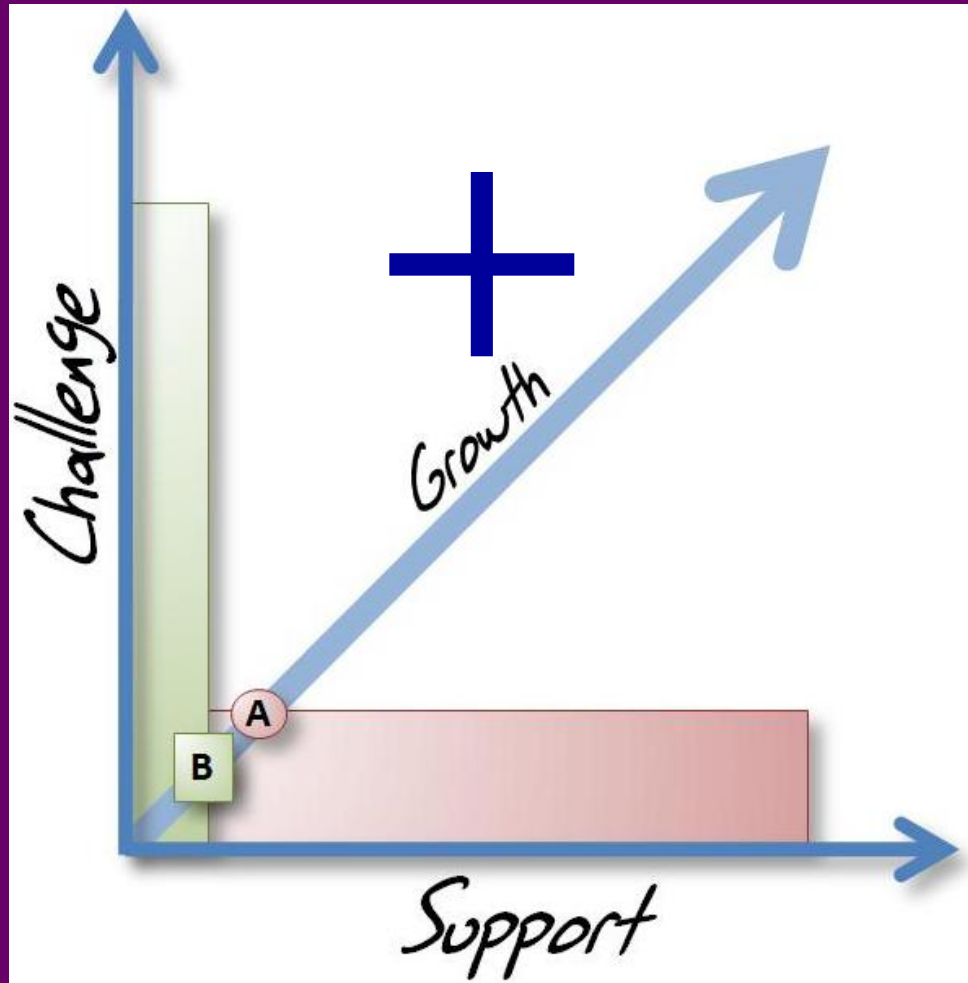
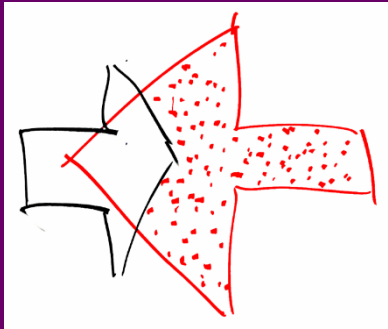


Context & Perspectives...

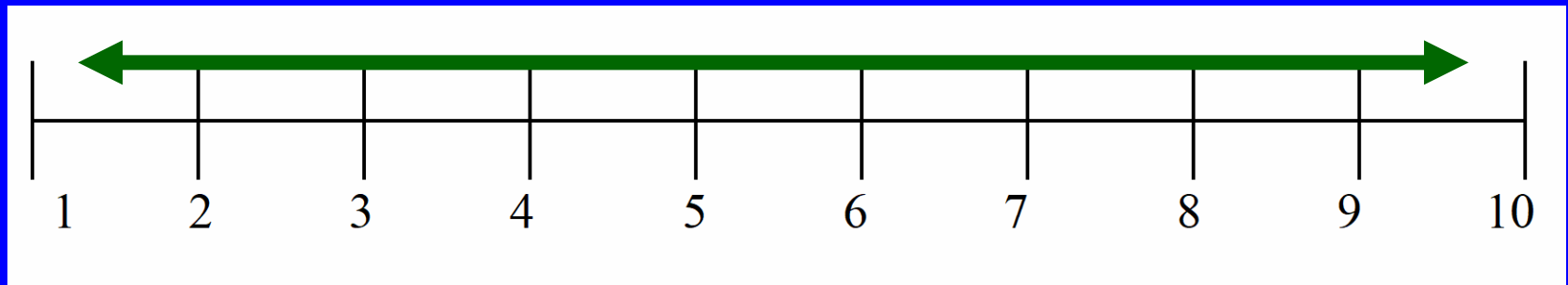
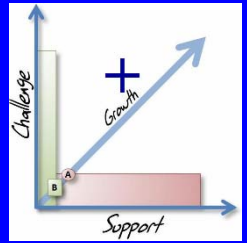
Open....
Context 
Perspective, 

支持 + 挑戰 → 表現

Nevitt Sanford...



你的 Coaching Style?

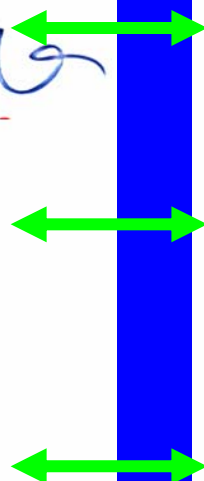


常規教練原則

non-directive
client's agenda
Rapport

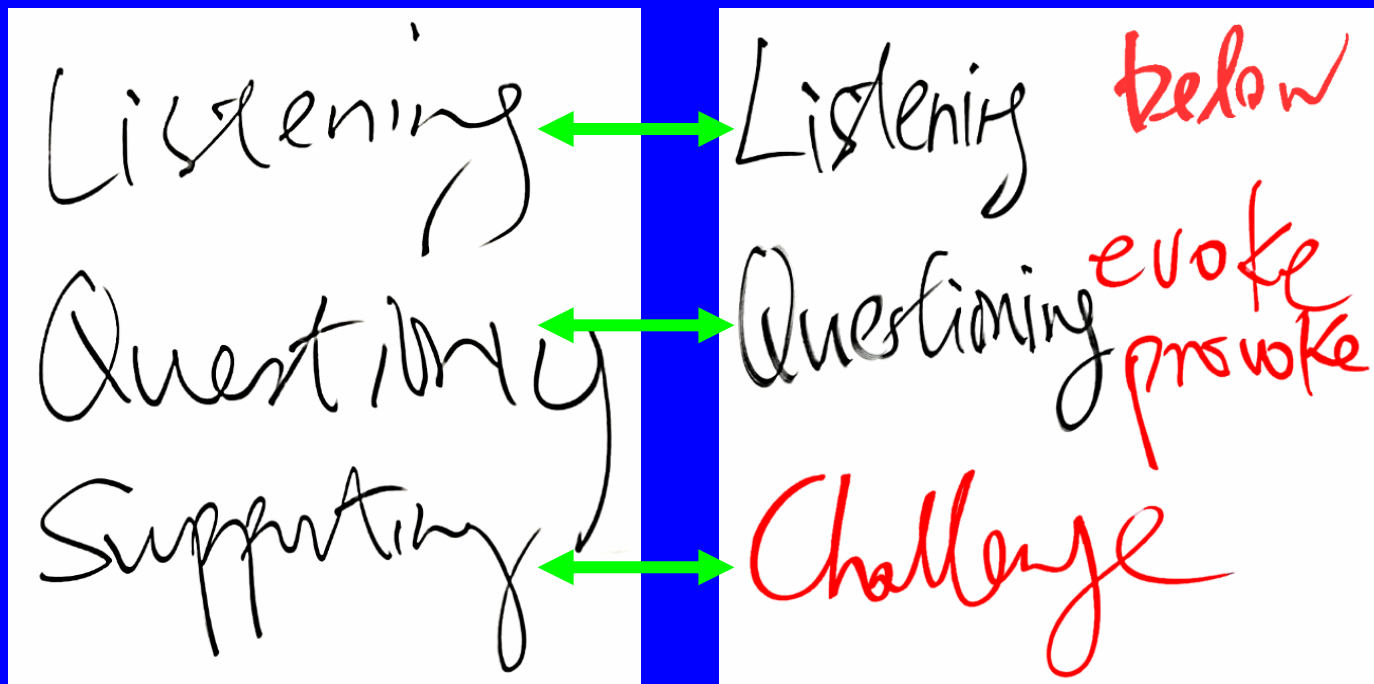
非常規教練原則

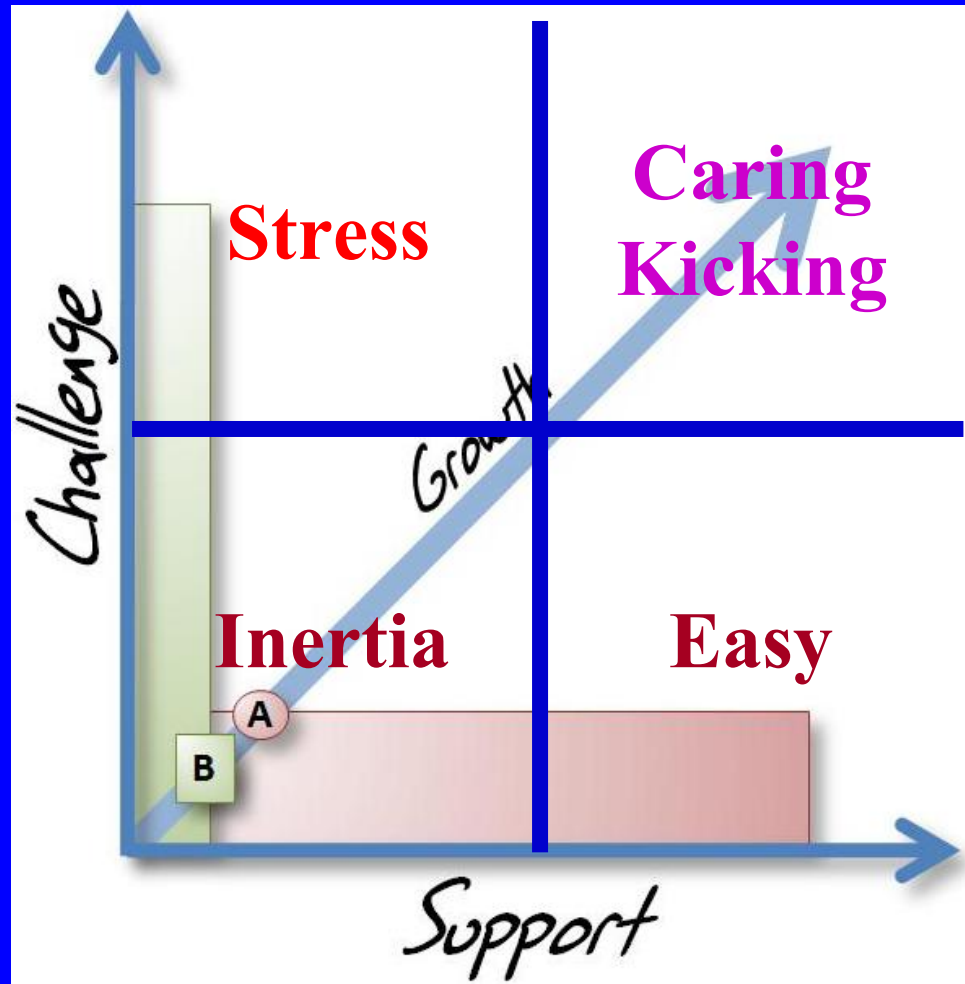
Non-Directive Directing
Coaching's Agenda
Rapport Breaking

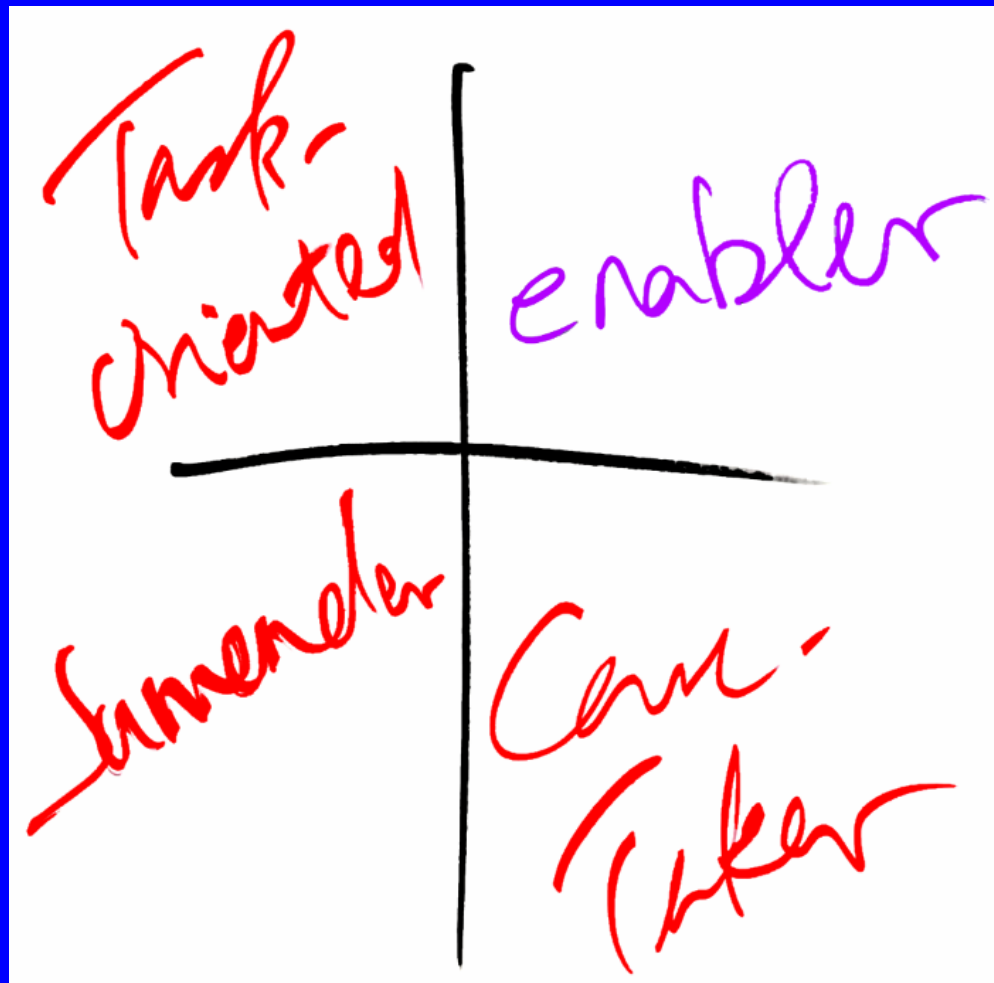
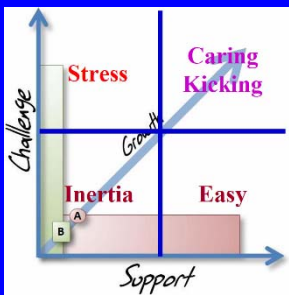


常規教練方法

非常規教練方法







GROW

Dream
Exciting
Verisions
Transformational
Enact

DENTE



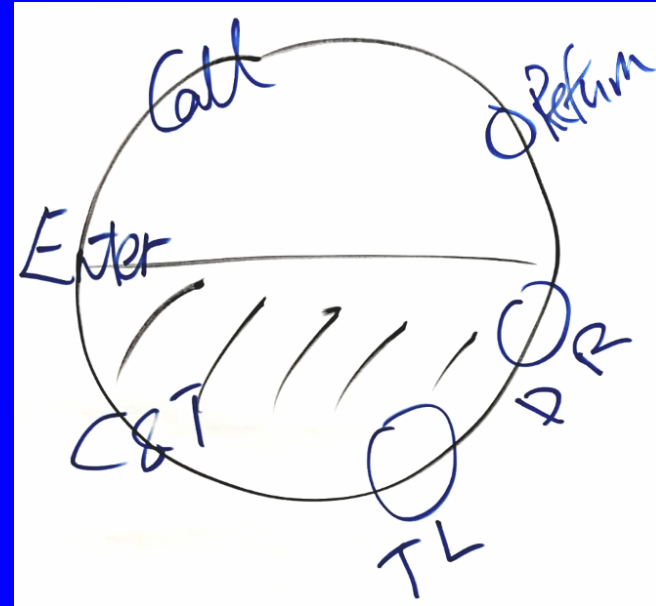
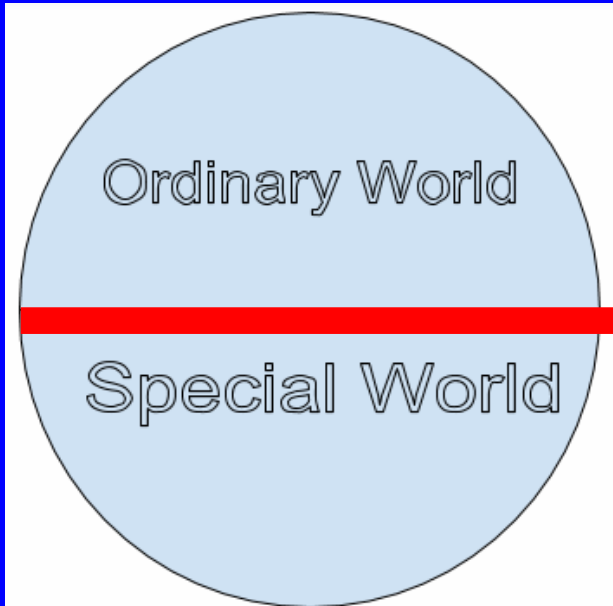
PRISM

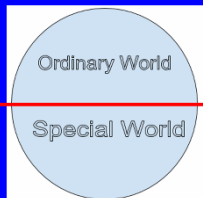
Persuasive
Realistic
Interesting
Sepecific
Memorable



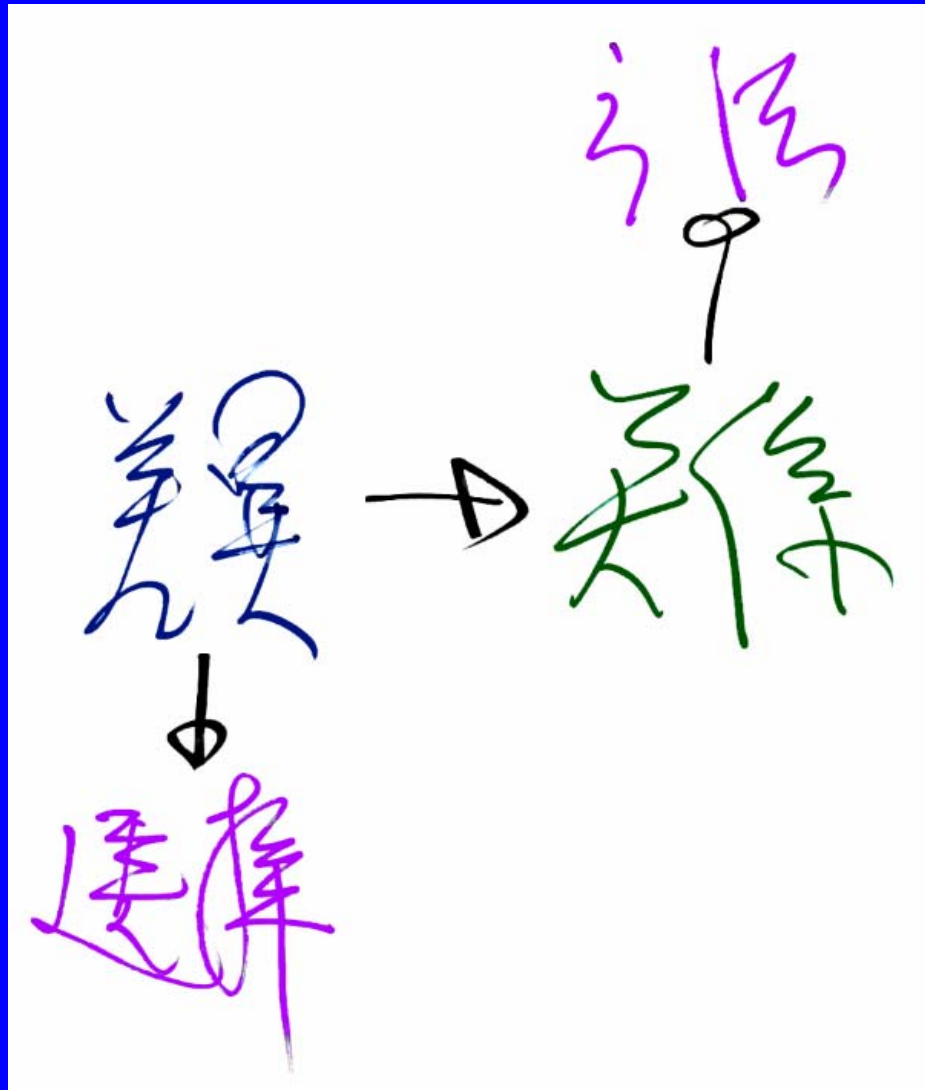
Specific
Memorable
Accepted
Relevant
Time

SMART





Q
U
E
S
T
I
O
N
A
I
R
Y



三種問題...



Direct-Direct 想問 X, 問 X

Direct 問 X 來問 X

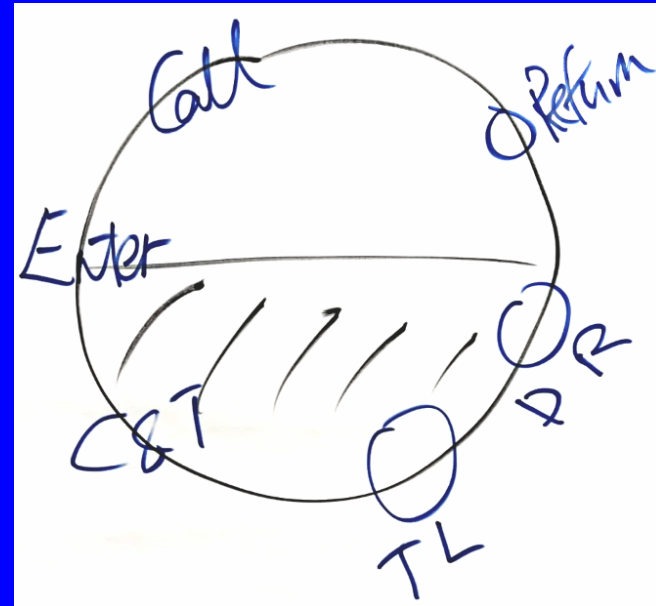
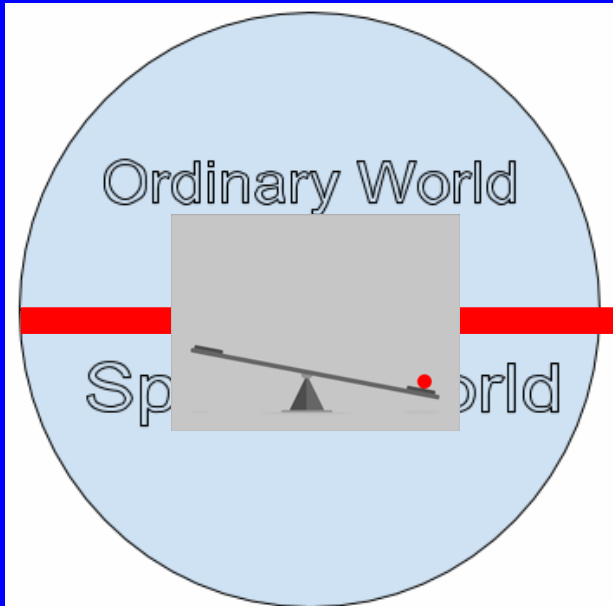
Indirect 通過問 Y 來問 X

有問題的問題...



Q
U
E
S
T
I
O
N
A
I
R
Y





GROW



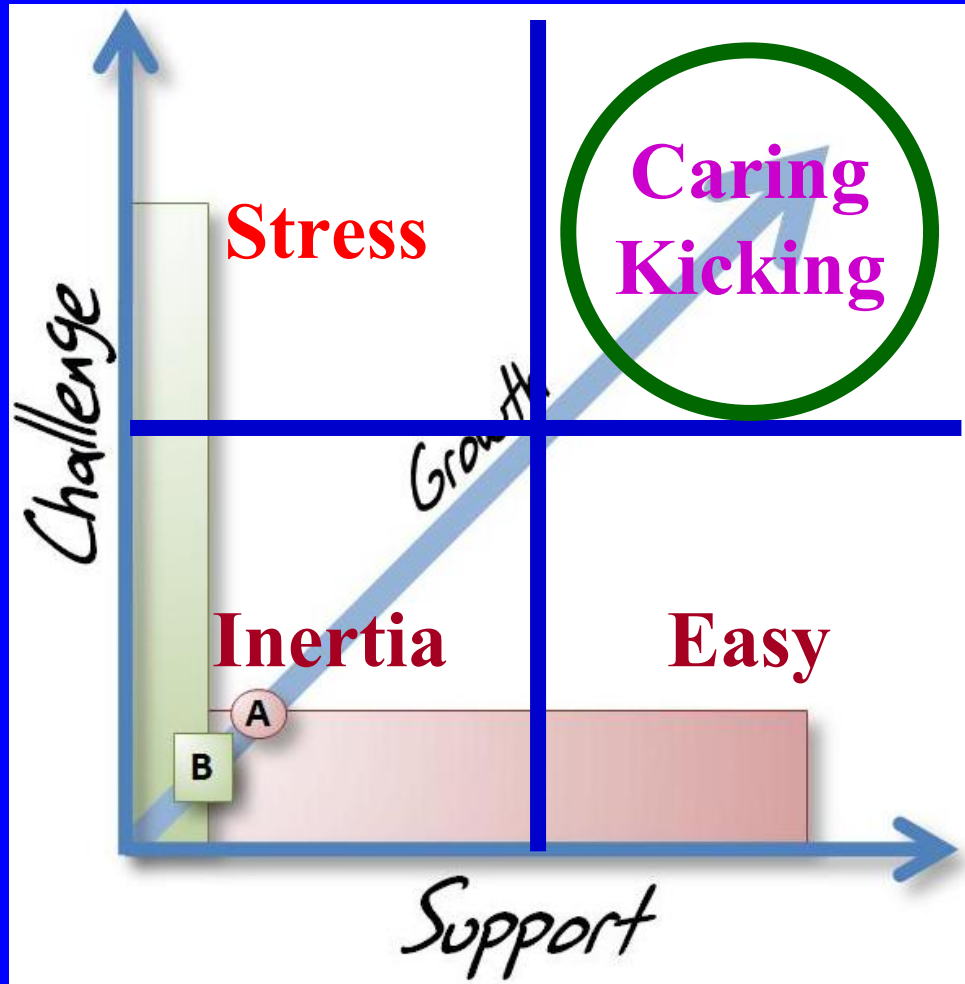
Why?

GROW



When?

GROW



How?

可長可短:

DRIVE DRIVE
DRIVE DRIVE
DRIVE DRIVE

GROW

奇怪

如何?
什麼?

能做?
能改?

Detect → Reflect → Influences → Views → Execute

Fact

+

Comment

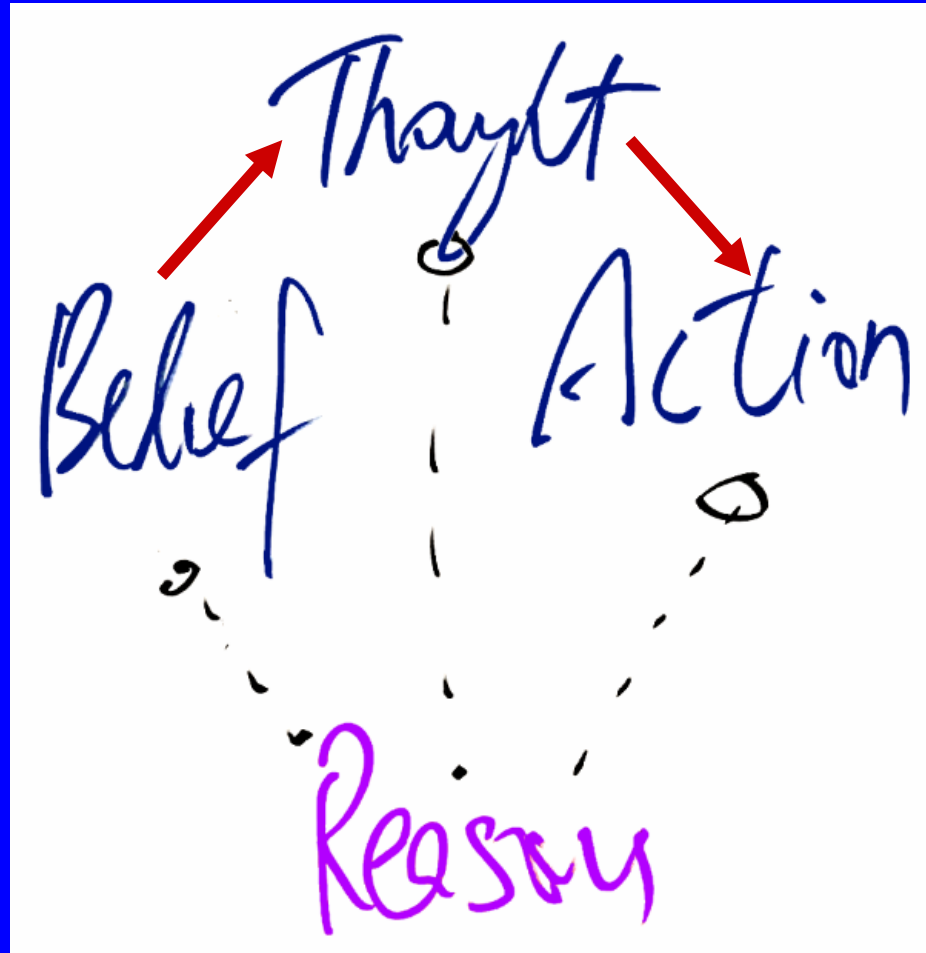
看法?

Reflect-Detect: 只反映行徑/說話...

GROW

Act Actor
Words Speaker

Rational Sub-Categories...



What? Strangeness...

GROW

Strangeness...

Illogical

Inconsistent

Ineffective

Incomplete

Irrational

Irreplaceable

Irresolvable

Irresponsible
"Missing"

Impossible

Immobile

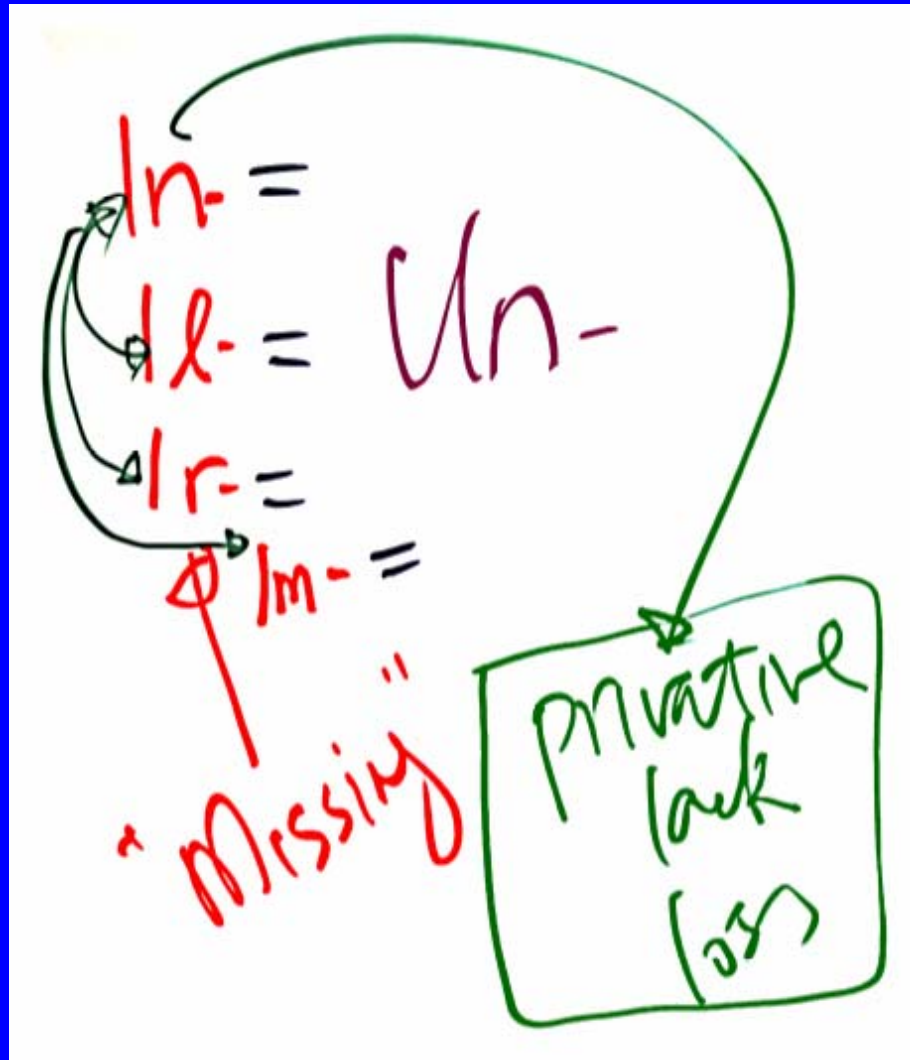
Immortal

Impair

"Missing"

Missing → Delete → Distort/Generalize...

GROW



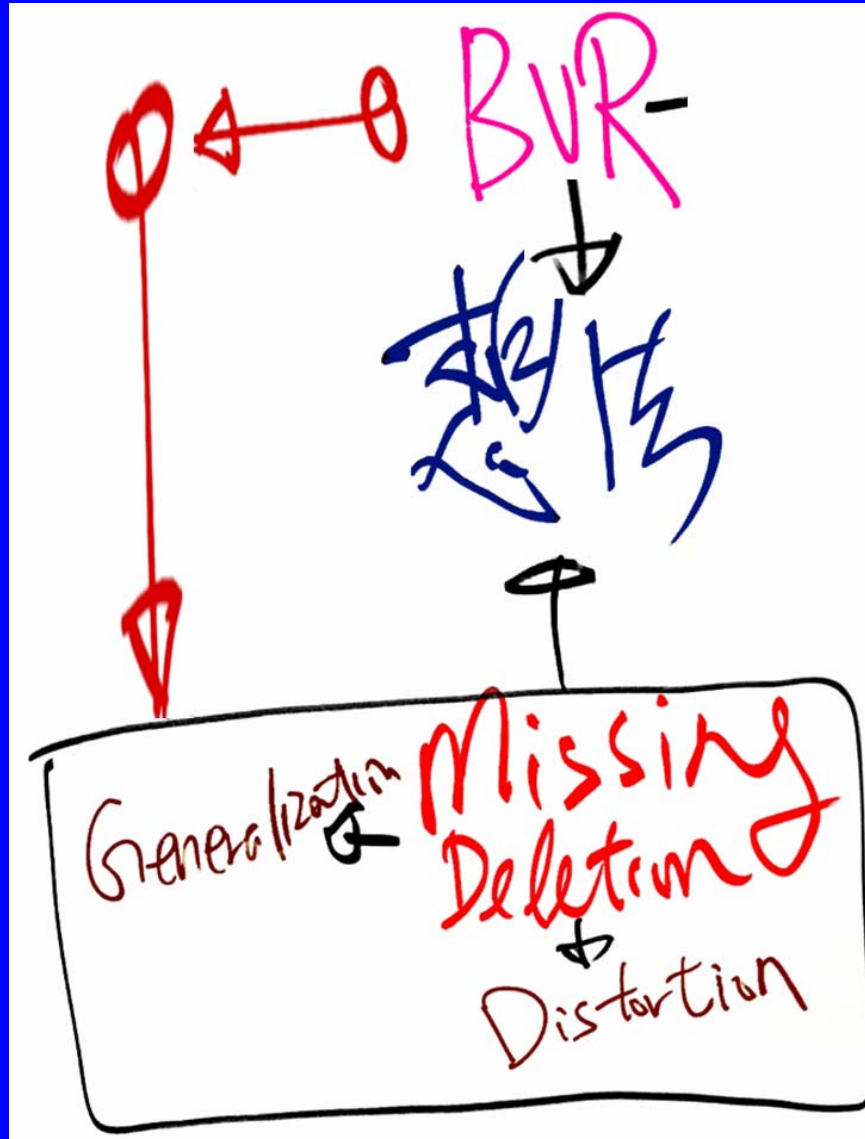
已有想法



看法



想法



想法



看法



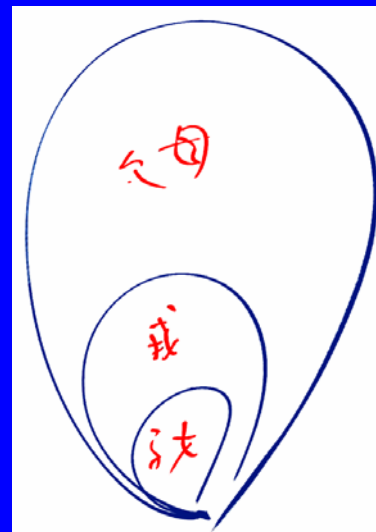
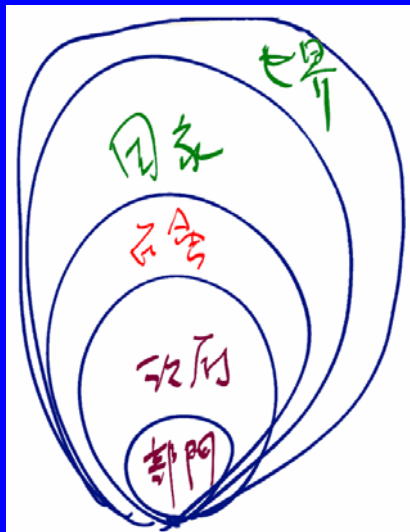
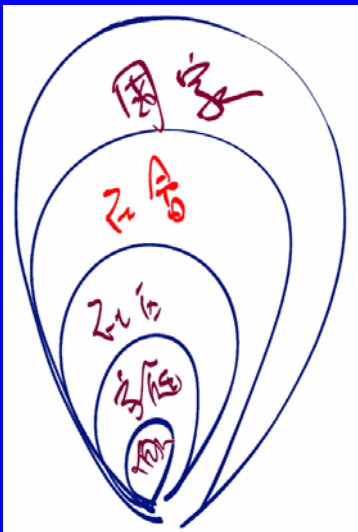
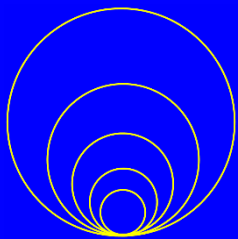
感官

助人三法...

Knowledgeable
Logical
Cheer-able



©2019 by Keith To. Version 1.01





$A \rightarrow B$

$A(B)$

$A = B$

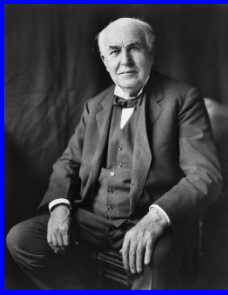
$\frac{A}{B}$

助人三法...

Knowledgeable
Logical
Cheer-able



©2019 by Keith To. Version 1.01



火力發電昂貴危險 ➡ 水力發電



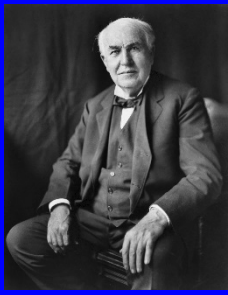
研究降低成本
研究安全操作

助人三法...

Knowledgeable
Logical
Cheer-able



©2019 by Keith To. Version 1.01



直流電
哈德遜河

火力發電昂貴危險 → 水力發電



研究降低成本
研究安全操作

助人三法...

Knowledgeable
Logical
Cheer-able



©2019 by Keith To. Version 1.01

Strangeness...

GROW

Strangeness...

Illogical

Inconsistent

Ineffective

Incomplete

$A \rightarrow B$

$A(B)$

$A=B$

$\frac{A}{B}$

rational

replaceable

resoluble

irresponsible

"Missing"

$A \rightarrow B$

$A \rightarrow B$

$A \rightarrow B$

$A \rightarrow B$

$A \rightarrow B$

$A(B)$

$A=B$

$\frac{A}{B}$

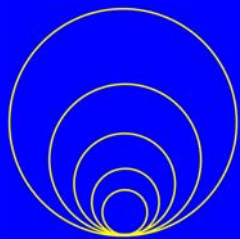
Impossible

Immobile

Immortal

Impair

"Missing"



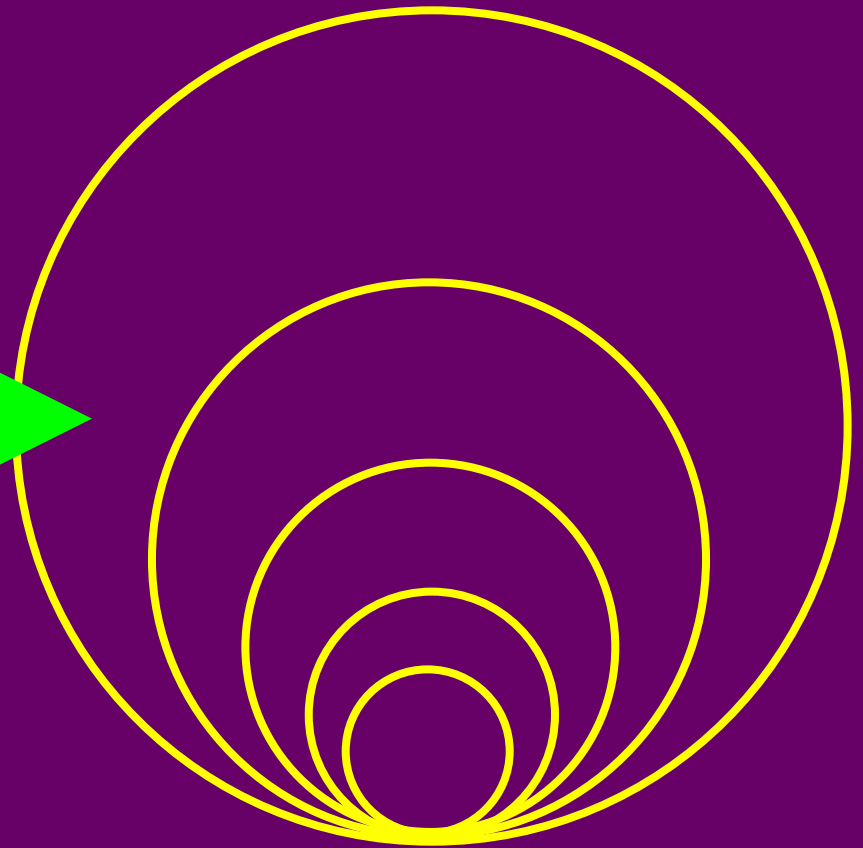
個人 團隊 家庭 部門 組織 朋友
供應 同事 客戶 國家 世界 人類
商會 社區 競爭者

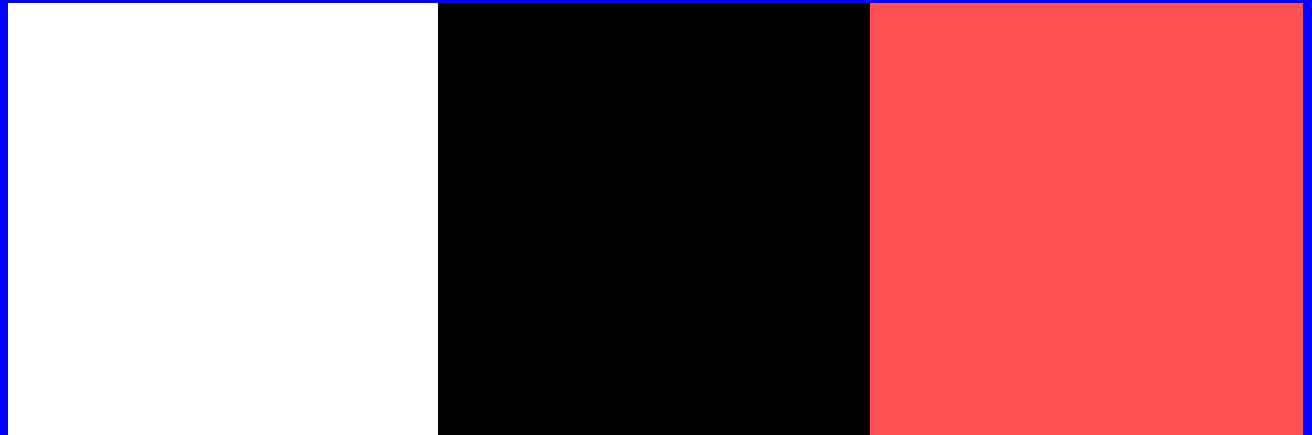


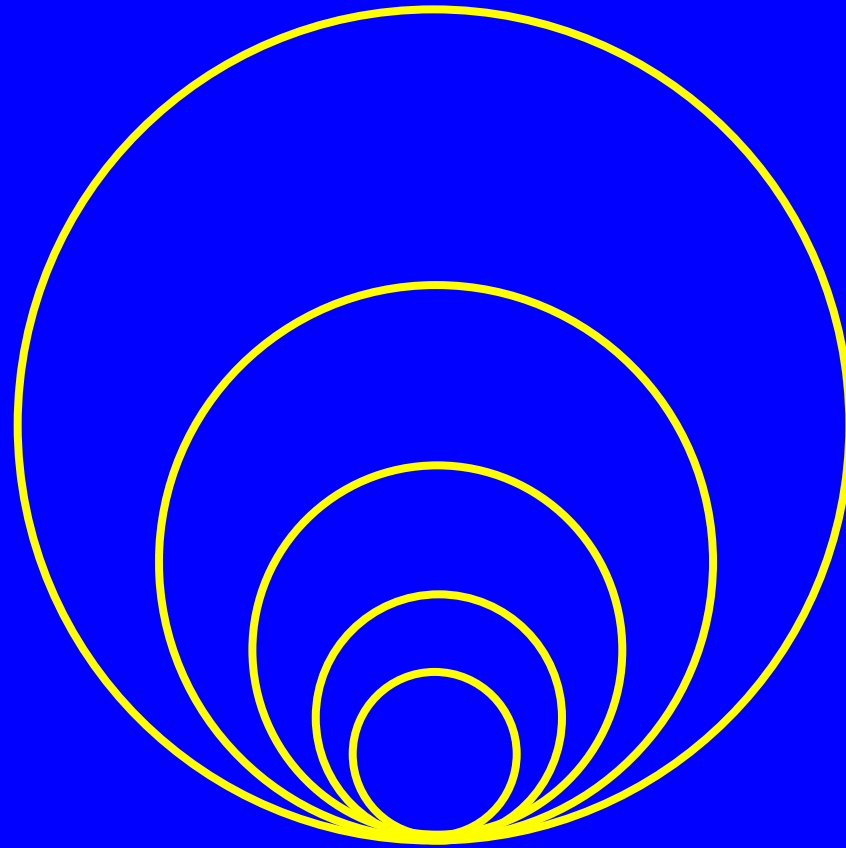
關連
想到

GROW

Inclusive

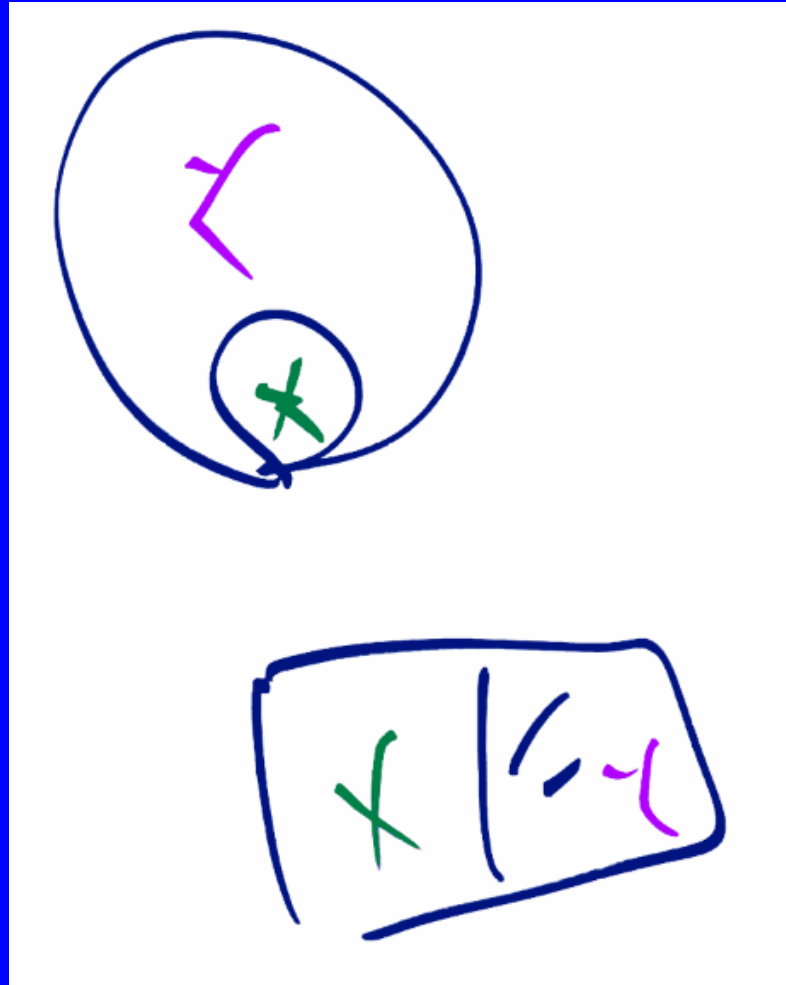




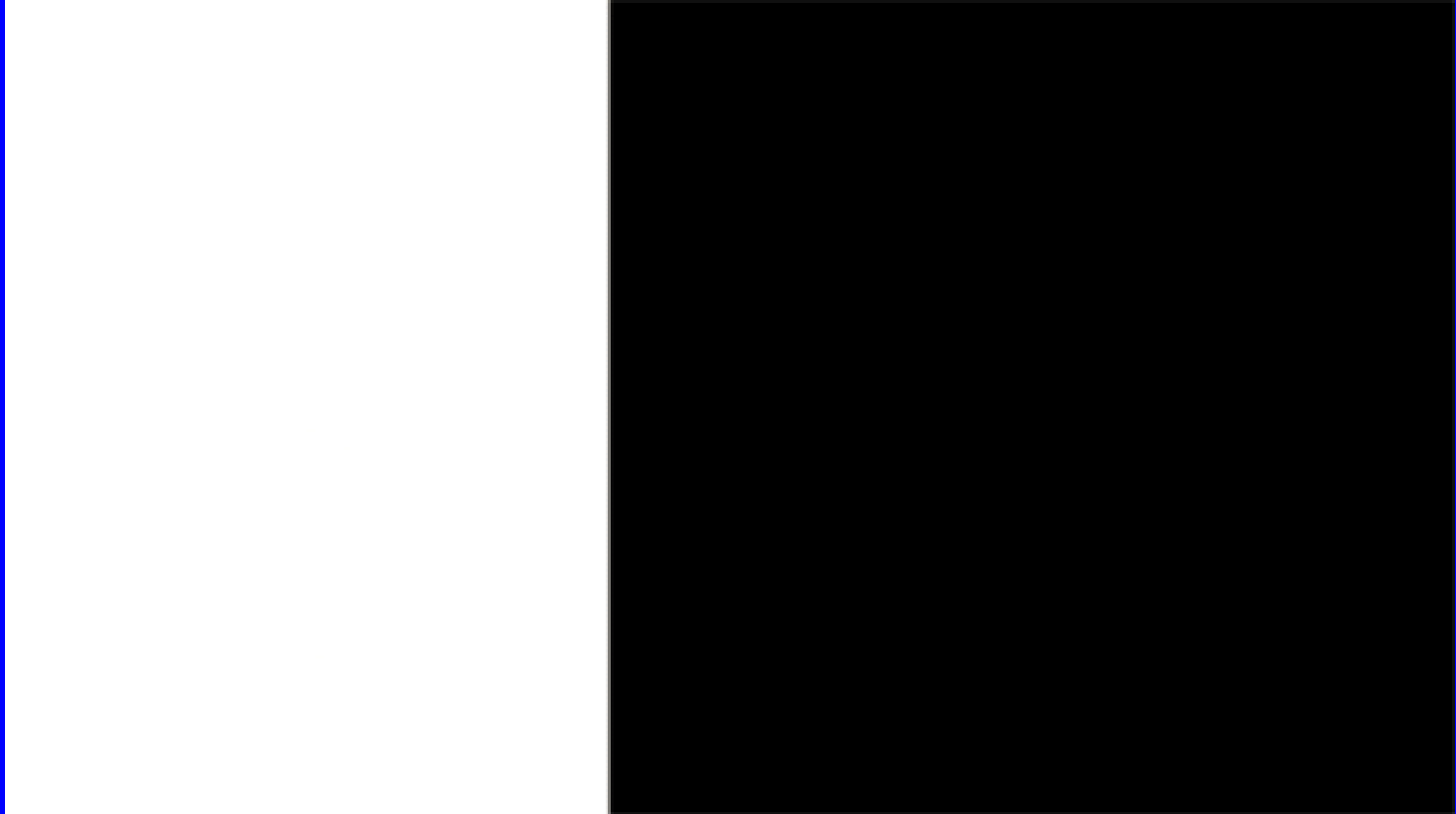


確定X → 探索Y...

GROW



另一邊...

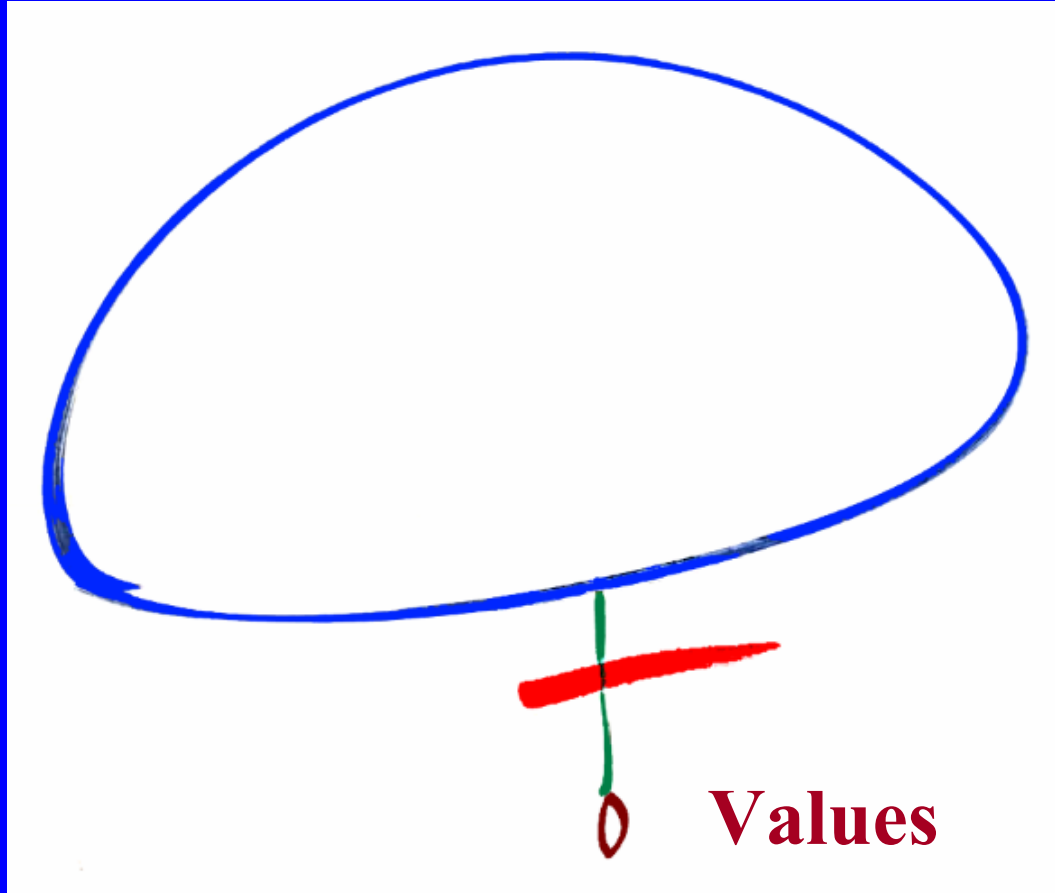




Fight

Flight

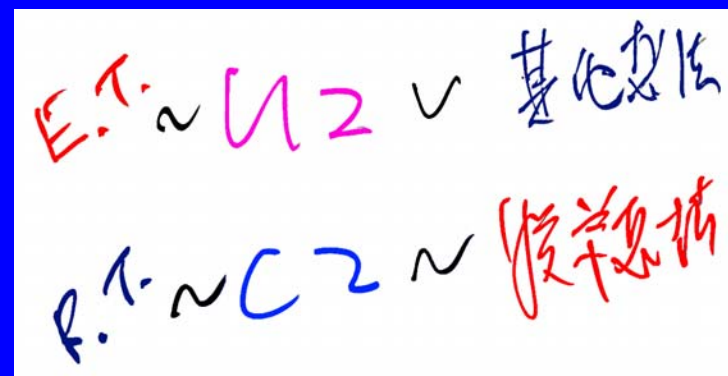
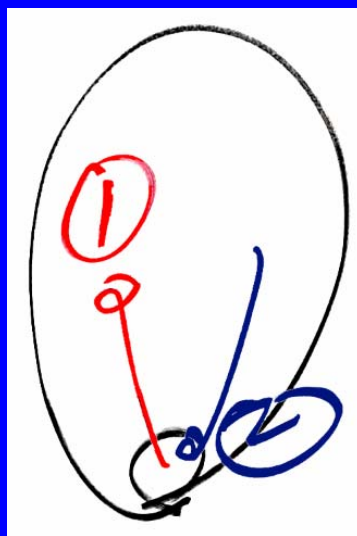
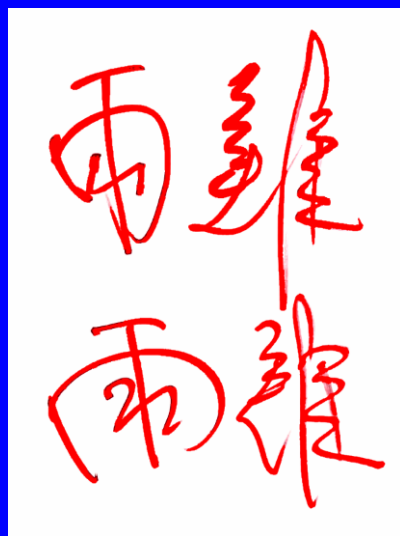
Freeze





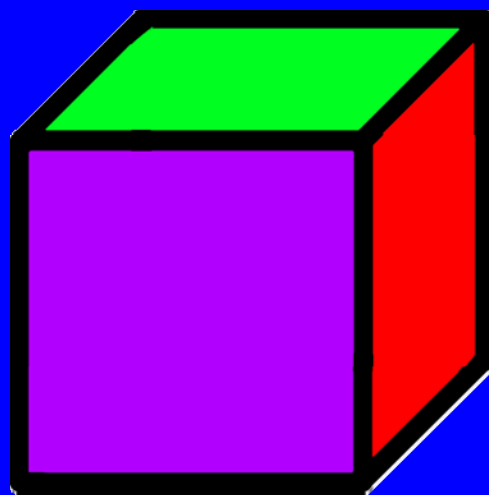
常規教練→慣常想法
非常規教練→情緒思維

理性思維 其他想法
不能並存



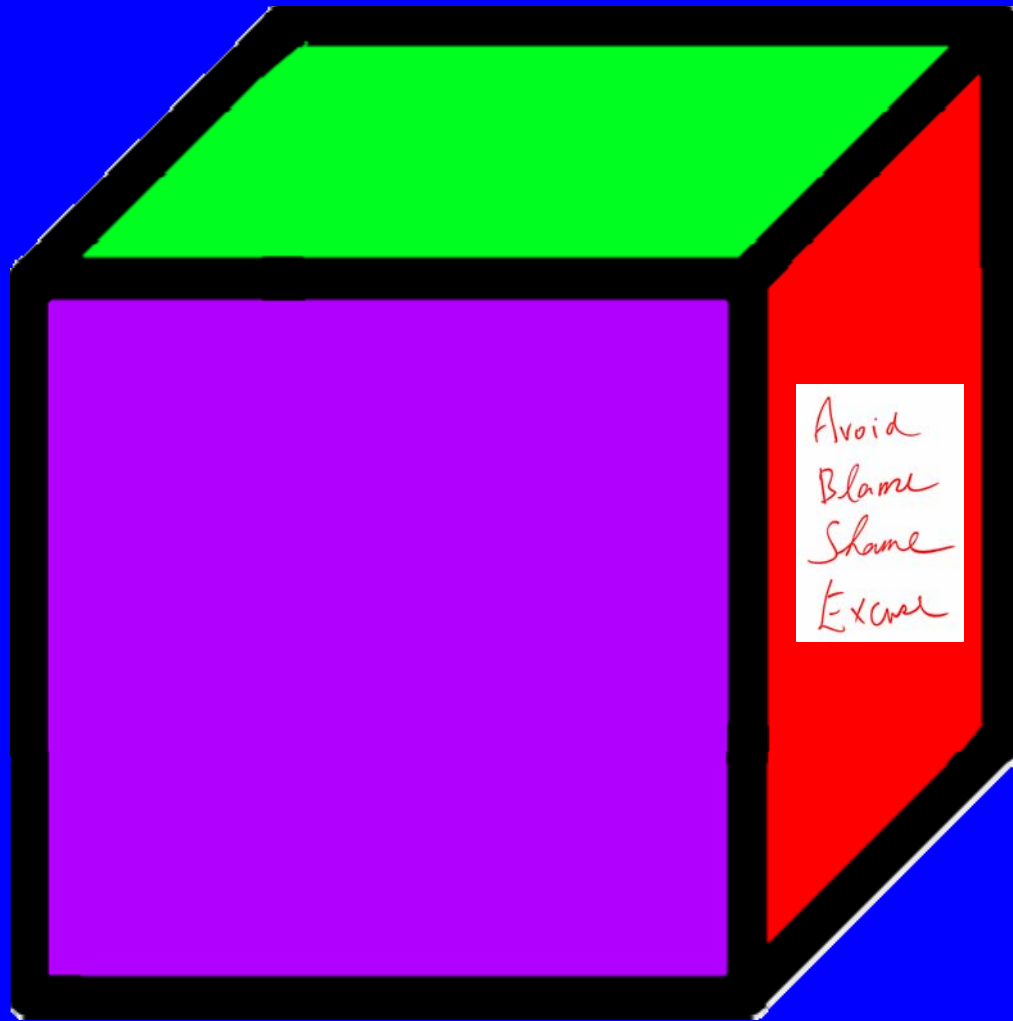
1. CZ→UZ→情緒痛苦
2. 情緒痛苦→UZ→CZ

何時介入？



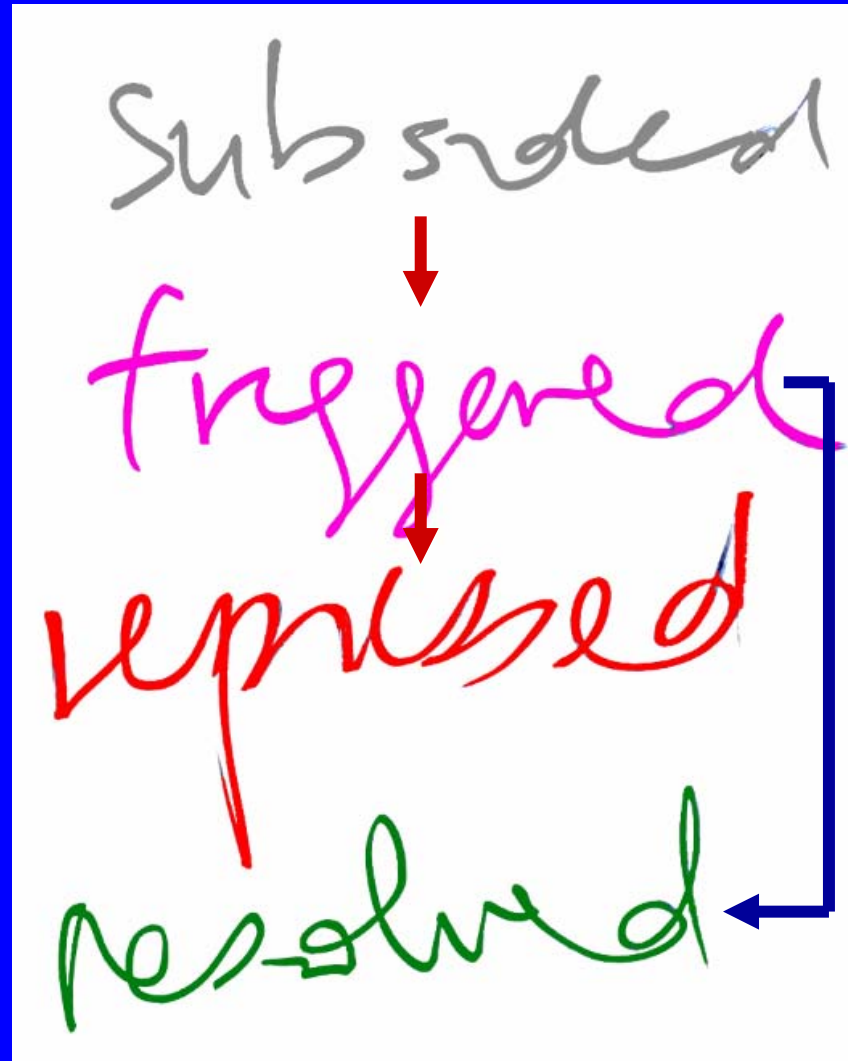
熱誠達成
人生各面
已有能力
危機干預
自覺危機
承認危機

如何介入？



負責危機
轉化埋怨
不是對方
發現感受
不是上司
感覺激勵

4 種 Crisis...



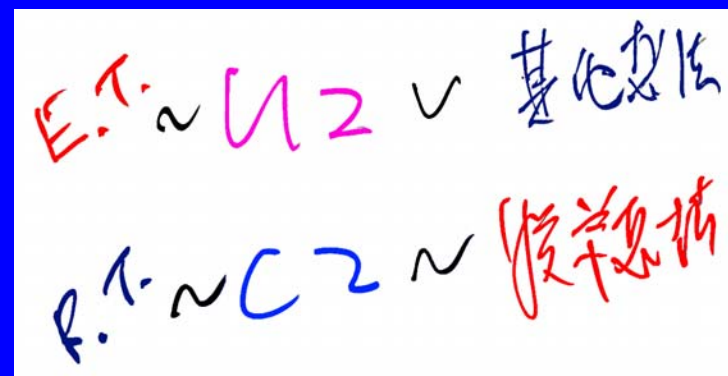
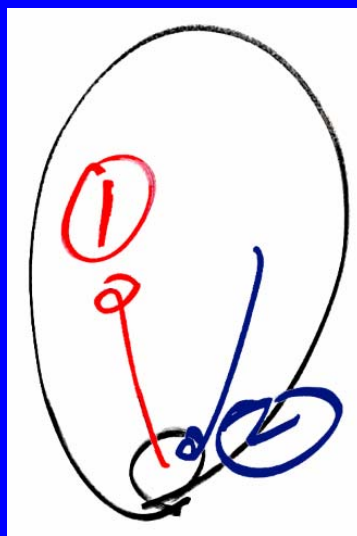
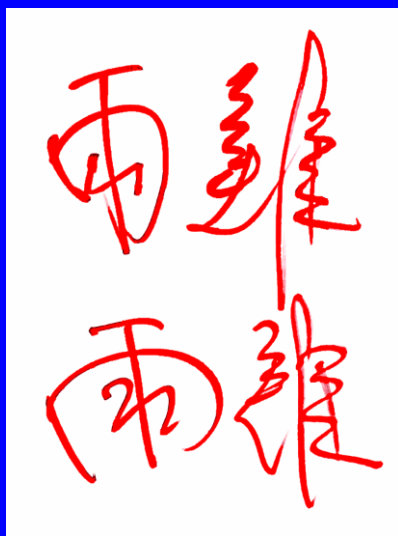
Repressed Crisis 外顯表現...

Avoid
Blame
Shame
Excuse



常規教練→慣常想法
非常規教練→情緒思維

理性思維 其他想法
不能並存



1. CZ→UZ→情緒痛苦
2. 情緒痛苦→UZ→CZ



Emotional $\neq$ Emotional Thinking



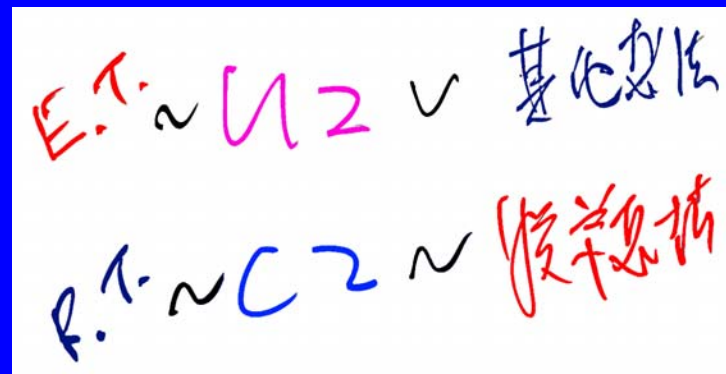
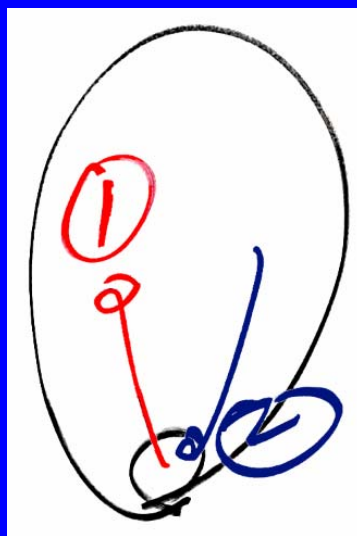
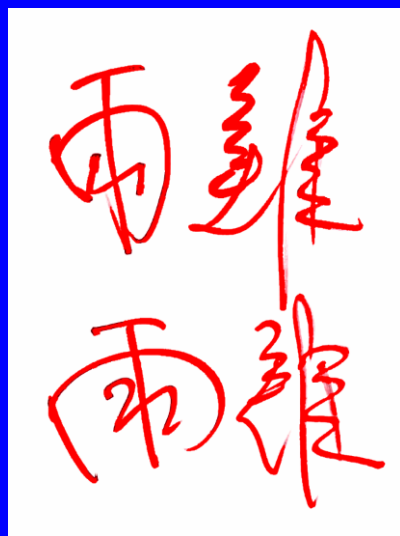
©2019 by Keith To. Version 1.01



情緒思維 其他想法
可以並存

常規教練→慣常想法
非常規教練→情緒思維

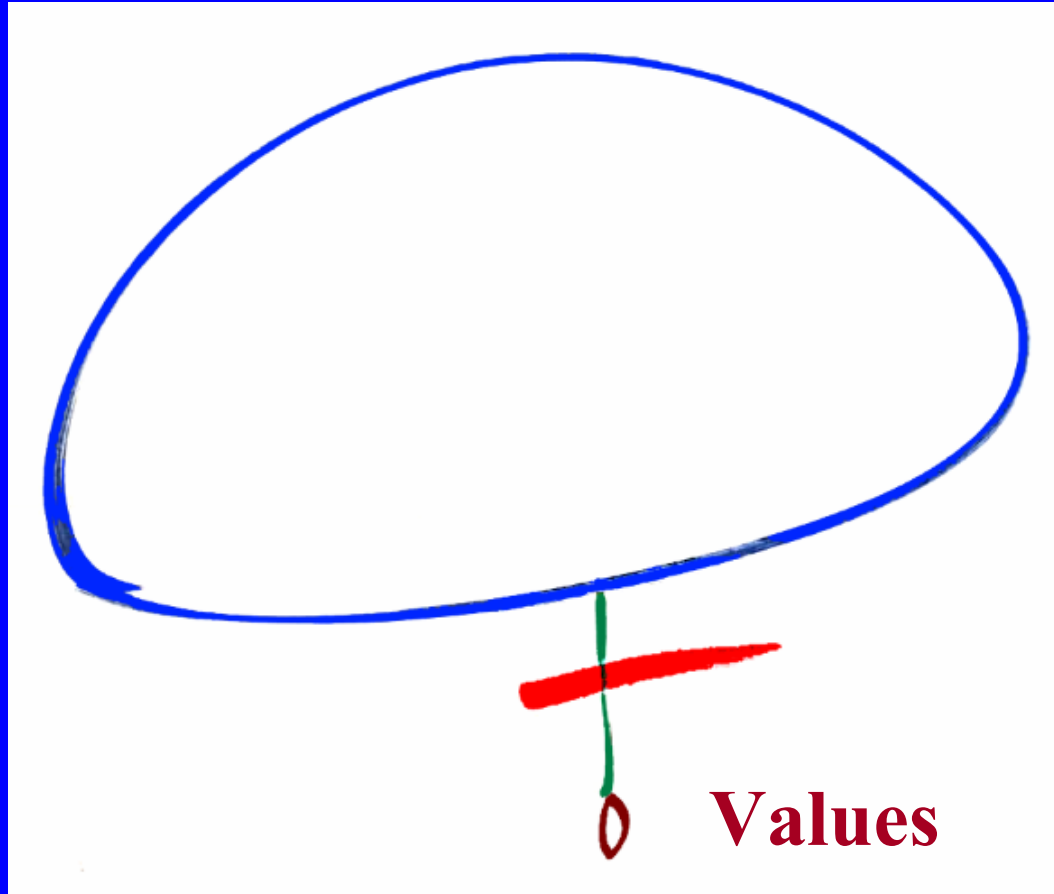
理性思維 其他想法
不能並存



1. CZ→UZ→情緒痛苦
2. 情緒痛苦→UZ→CZ



Emotional $\neq$ Emotional Thinking



情緒思維 其他想法
可以並存

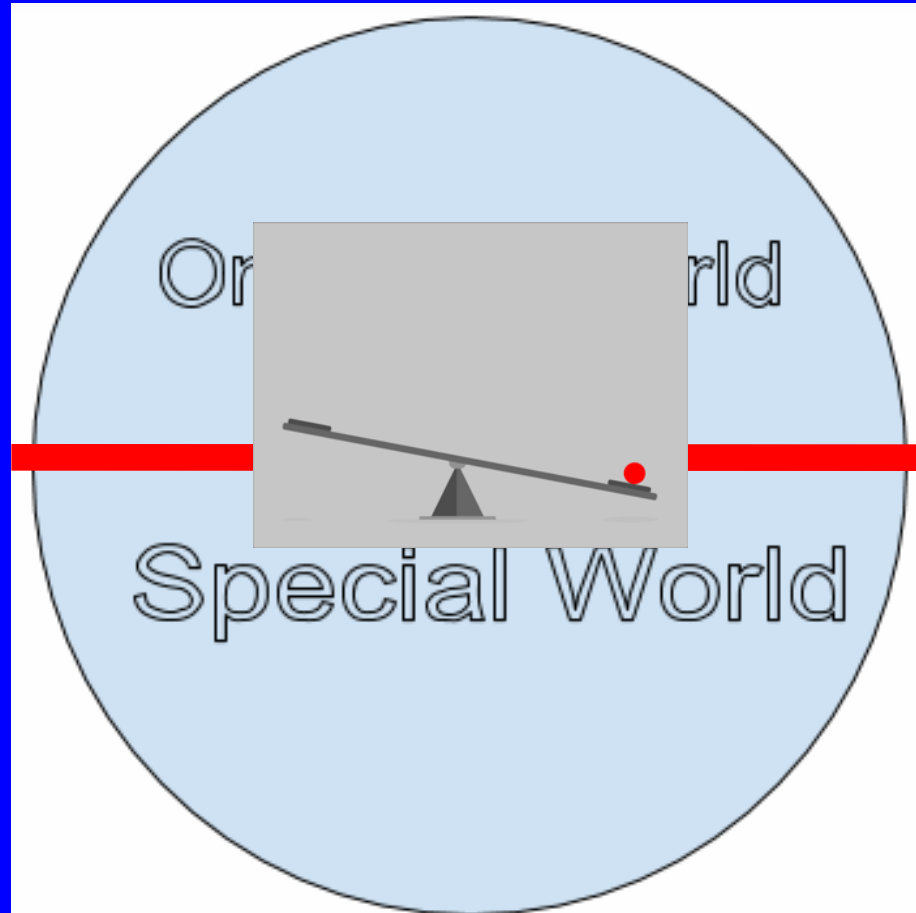
E.T. ~ U2 ~ 其他想法
F.T. ~ C2 ~ 情緒思維

Rational

Rational
Thinking

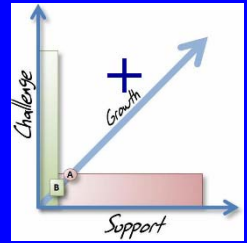
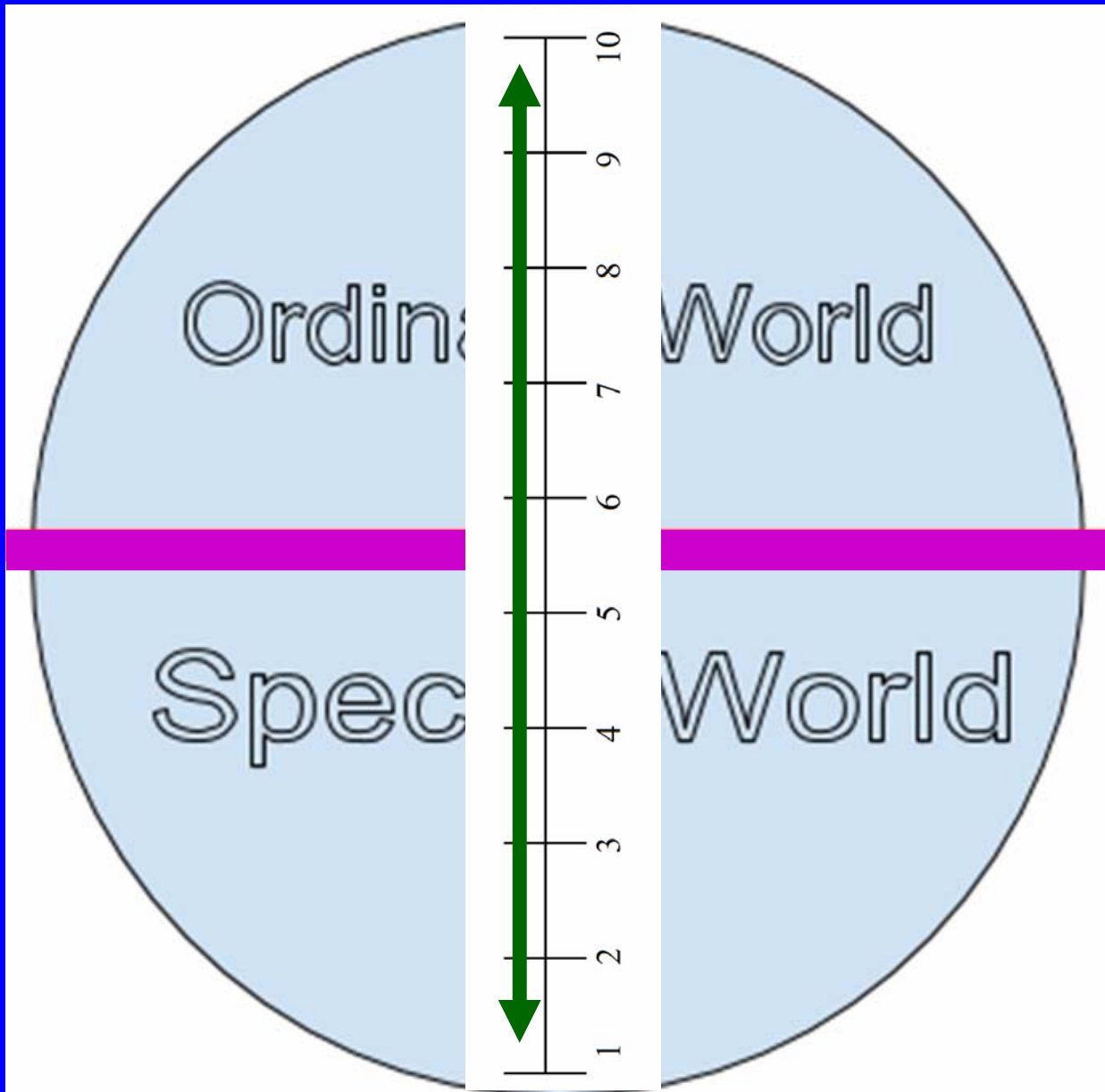
Emotional
Thinking

Emotional



Logics

Values





2019年度最新課程

www.KeithToClass.com



©2019 by Keith To. Version 1.01