

Club Coaching Workshop 榮景再現~分會救援工作坊



conducted by

救援教練委員會
吳咨杏 Jorie Wu, DTM
方瑞源 Harry Fong, DTM
陳世明 Edward Chen, ACB, ACL

District 67, Toastmasters International
2014. 1. 25

工作坊的目的 Workshop Purpose

身為領導人如何透過教練式溝通
模式，加強團隊合作，成功達標！



www.shutterstock.com 38772679

工作坊目標 Workshop Objectives-

- 了解分會救援教練的角色與責任
- 了解目前分會的強項與弱點
- 找出解決策略以提升分會
- 體驗基本的教練技巧
- 發展行動計畫
- 發展持續性的支持團體



工作坊流程(Workshop Agenda)

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> □ 成為一流的救援教練 <ul style="list-style-type: none"> □ 救援教練的角色與責任 □ 了解分會現況 □ 救援特攻隊急救箱 □ 描繪分會成功的景象 □ 教練技巧- <ul style="list-style-type: none"> GROW 教練模式 □ GROW模式簡介 □ 一對一演練 | <ul style="list-style-type: none"> □ 教練基礎技巧說明與練習 <ul style="list-style-type: none"> □ 注意力 □ 傾聽技巧 □ 提問技巧 □ 教練對話演練及回饋 □ 擬定傑出分會行動計畫 □ 結語 |
|--|---|

參與原則 (Guidelines for Participation)

- 尊重的聆聽 Listen with respect
- 擁抱多元意見 Embrace diversity
- 分享=貢獻 Sharing=Contribution
- 共創 *SPF*環境 Co-create a Safe, Positive and Fun environment
- 對行動有承諾 Commitment to action

暖身Check-In



- 作為一個領導者,我帶給我的團隊的禮物是...
As a leader, the gift I bring to my team is.
- 作為一個領導者,今天我想要帶走的禮物是...
As a leader, the gift I want to bring home today is.

成為一流教練



教練的五大經典行為 Top 5 Coaching Behaviors

- 擴大我(們)的可能性
- 用“提問”的方式協助我(們)自己處理挑戰
- 提供個人見解、學習以及經驗供我(們)參考
- 尊重我(們)是一個完整的個體、了解我(們)的特殊需求
- 看到我(們)的才能與成就
- Stretch me beyond what I thought I can do
- Ask Q to help me to solve through challenges on my own
- Guide me by sharing personal insights, learning and experiences,
- Treated me as individual understanding my unique needs
- Recognize my talents and accomplishments

他們能為妳做什麼？

- 顧問/導師/培訓師
- Consultant/advisor
- Mentors/Trainer
- 假設: 對方沒有答案/缺乏相關知識或技能
- 內容的專家
- 告知 /提供答案
- 教練/引導師
- Coach/facilitator
- 假設: 對方有答案/相關知識/技能
- 流程的專家
- 協助對方找到答案

救援教練的職責

A Club Coach ...

- 與分會的幹部及會友建立關係
Builds a rapport with the club's leaders and members
- 評估分會環境 · 觀察、分析、協助找出解決方法
Observes and analyzes the environment and assists the club in generating solutions
- 協助發展改善的目標與計劃
Helps the club develop a plan with goals for improvement

教練進度調查..progress check

- 觀察會議以及會員以便瞭解該會的動態
- Observe the meeting and members to understand the club's dynamic
- 開始與會員建立關係
- Begin developing a personal rapport with the members
- 贏得他們的信任與尊重
- Gain their trust and respect
- 運用TI的工具了解該會的現況
- Use the club coach troubleshooting guide

教練進度調查..progress check

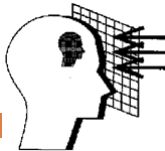
- 引發會員對於面臨的挑戰具有擁有感
- Foster a sense of ownership in the club with its challenges
- 強調唯一的秘方就是<團隊合作>
- Emphasize that only through teamwork will the club be resorted
- 讓他們知道你會協助他們成功
- Let them know you are there to help them

最終目標

◆ 2014年6月30日救援成功!

➤ 分會會員淨成長5名

➤ 達到傑出分會資格



關鍵任務-心智模式的轉換

- ▣ 轉變分會的心態，從被動(受害者、等待援助)轉變成自身發展的積極推動者!!!
- ▣ 看到可能性, 轉換心境(遷善)
See the possibilities/reframe the mind set
- ▣ 做出承諾 Make commitment to revitalize the club

What is it in for me?

擔任救援教練有什麼好處？

成為教練型領導人有什麼好處？



了解現況 Reality Check

- 分會讓我引以為傲的地方....(寫下3-5個優點)
- 3-5 strengths that you feel proud of your club
- 讓我深感擔憂的是....(寫下3-5個弱點)
- 3-5 weakness that you are worried about your club

成功達標百寶箱



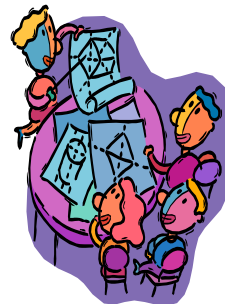
小組討論

- ◆ 目前緊急迫切, 有熱情的討論題目

Topics emerging from the participants

題目 Topic
參與者 Participants

內容 content



Emergent questions..(examples)

- How to have fun and focused meetings?
- How to foster a sense of ownership in the club with its challenges?
- How to have effective officer meeting?
- How to draw new members when your club has less than 12?
- Why some clubs are strong and productive, others are barely surviving?

描繪分會成功的景象

Picture of Club Success~2014.6.30



What is your relationship with your goal?
你和你的目標之間是什麼關係呢？

- 9• I'm in and Fully Committed 我投入並且完全承諾
- 8• I'm in 我投入
- 7• Ready and Willing 準備好並且願意
- 6• Arrogant 傲慢的
- 5• Compliant 順從的，順水推舟的
- 4• Apathetic 漠不關心的
- 3• Resigned 退縮的
- 2• Resistant 抗拒的
- 1• Victimized 受害的

休息一下！

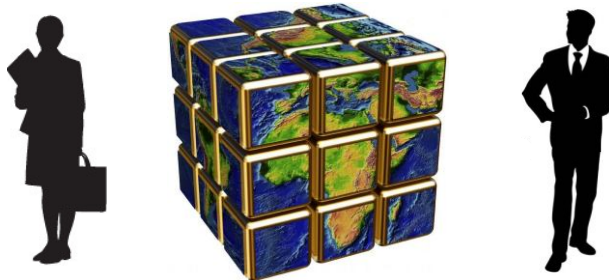


GROW Model

-教練過程-

(Coaching Process)

我們經驗到的世界？
是世界原本的樣子？
還是我們相信的樣子？



故事分享 小孩的心

有一位單身女子剛搬了家，她發現
隔壁住了一戶窮人家，一個寡婦與
兩個小孩子。

有天晚上，那一帶忽然停了電，那位女子只好自己
點起了蠟燭。沒一會兒，忽然聽到有人敲門。
原來是隔壁鄰居的小孩子，只見他緊張地問：「阿
姨，請問你家有蠟燭嗎？」

女子心想：「他們家竟窮到連蠟燭都沒有嗎？千萬別借他們，免得被他們依賴了！」
於是，對孩子吼了一聲說：「沒有！」

正當她準備關上門時，那窮小孩展開關愛的笑容說：「我就知道你家一定沒有！」說完，竟從懷裡拿出兩根蠟燭，說：「媽媽和我怕你一個人住又沒有蠟燭，所以我帶兩根來送你。」
此刻女子自責、感動得熱淚盈眶，將那小孩子緊緊地抱在懷裡。

相由心生

- 我們如何看待人,事,物?

觀點

所以事件的「本身」是?

「中性」

相由心生

我們所經驗到的外在世界
就是我們內在世界的翻版

重點是...

教練提問-境隨心轉

教練技法-提問

提高覺察 (Awareness)

「角度」

「高度」

「時點」

不同角度的提問
獲得不同的觀點

不同角度的提問
獲得不同的觀點

不同角度的提問
獲得不同的觀點

不同角度的提問
獲得不同的觀點

不同角度的提問
獲得不同的觀點

不同角度的提問
獲得不同的觀點

不同角度的提問
獲得不同的觀點

被教練者對此事的固有觀點(內在) **現有經驗(外在)**
(無解了...)

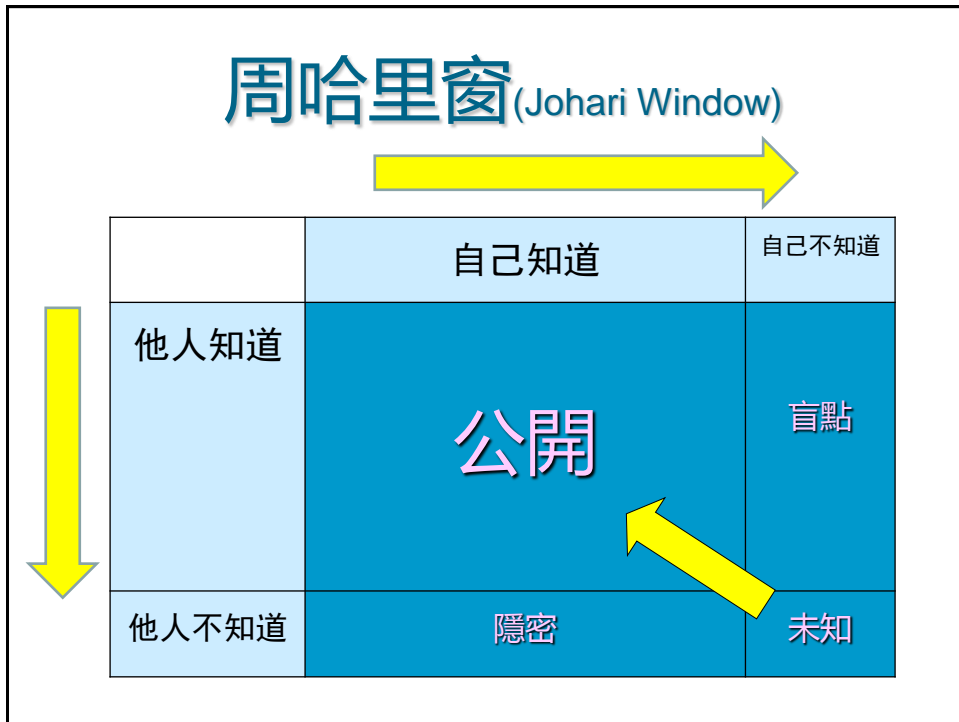
提問助被教練者突破重重認知障礙, 最終獲得可行的觀點!

事件

此外...

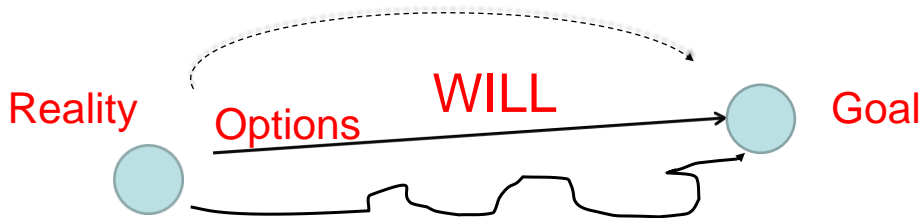
周哈里窗 (Johari Window)

	自己知道	自己不知道
他人知道	公開	盲點
他人不知道	隱密	未知



GROW Model

- G- Goal 確立目標
- R- Reality 了解現況
- O- Options 尋找途徑
- W- Will 下一步是



GROW Model

- G- Goal 確立目標
 - 你心中的理想結果是？
 - 什麼會是成功的樣子？
 - 你的目標是什麼？
- 你今天想把教練對談重點放在哪呢？
- 你想怎麼利用今天這段教練時間？
- 從這次談話中，你最想要獲得什麼結果？

GROW Model

- R- Reality 了解現況
 - 對於你想要的結果, 現在的狀況如何?
 - 如果目標為10分, 請問現況是幾分?
 - 是什麼原因或決定形成目前的狀況?
 - 你可以更充分地描述您的問題嗎?
 - 你已經嘗試過什麼改善方式?

GROW Model

- O- Option 尋找途徑
 - 過去曾經有什麼可行的作法嗎?
 - 我們有什麼選擇嗎? 什麼是可行的替代方案?
 - 這些選項哪個最可行?
 - 你看到這個想法的優點和缺點是什麼?
 - 哪一個想法最符合我們的使命和價值觀?
 - 這些選項對所有相關人與事公平嗎?
 - 如果真的可以成功, 哪會是因為我們做了什麼?
 - 我們有哪些資源可以使用?

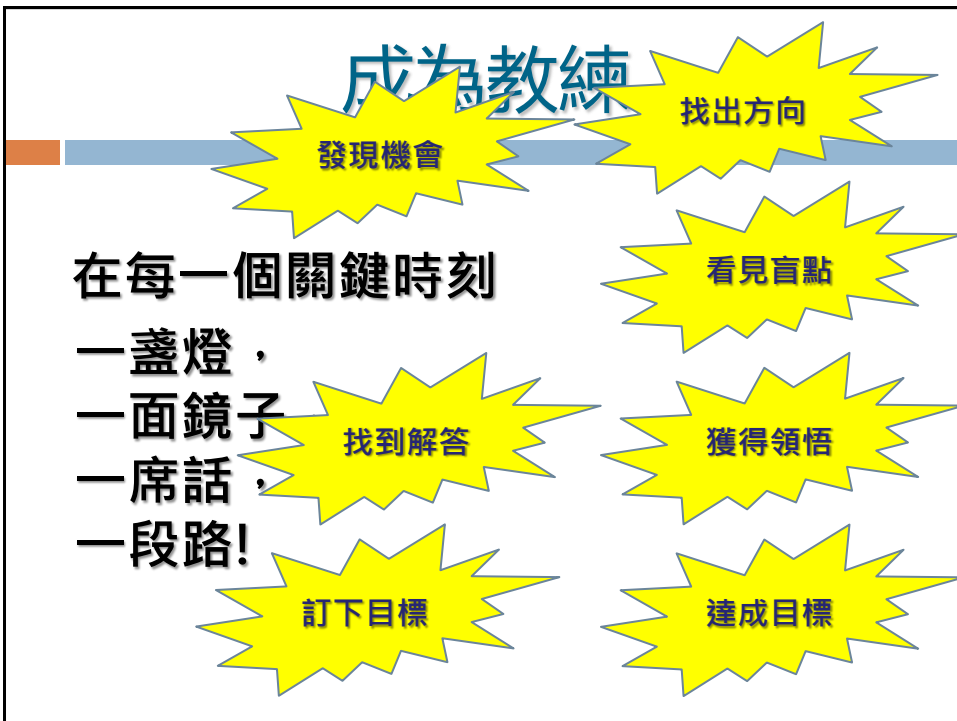
GROW Model

- W- Will 下一步是
 - 首先需要發生什麼？
 - 你的下一個步驟是什麼？
 - 還有誰需要參與（或被通知）？
 - 你預計什麼當作里程碑？
 - 完成每個步驟需要多長時間？
 - 你會承諾做什麼？何時啟動？



『最偉大的領導者，是一流的教練』

前GE CEO Jack Welch



中餐時間！



同理心聆聽練習

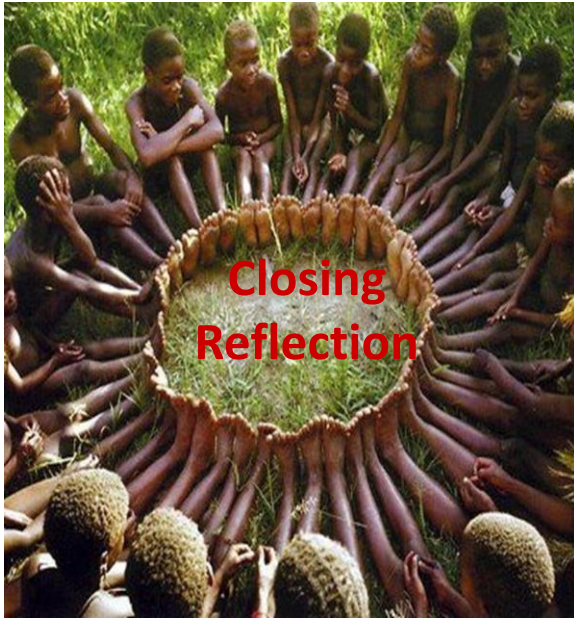
- 聆聽的目的是什麼？
- 何謂同理心聆聽？
- 聽什麼？ 處境、內容、情緒
- 聆聽有什麼障礙？
- 事實/情緒/信念/落差/障礙/遷善

提問練習

- 數據/事實性
- 信念/心態性
- 啟發/可能性
- 挑戰/激勵性
- 計畫/成果性

擬定傑出分會行動計畫

1. 分會會員淨成長5名
2. 達到傑出分會資格
 - G- Goal 確立目標
 - R- Reality 了解現況
 - O- Options 尋找途徑
 - W- Will 下一步是



Reflection
反思

Application
運用

Action
行動