

เทคนิค...พูดอย่างมือโปร

นำเสนอเมื่อ : 11 มี.ค. 2552

10 เทคนิค...พูดอย่างมือโปร

ไม่แปลกอะไรหรอกค่ะ กับการที่เราจะประหม่าหรือตื่นเต้น เวลาที่ต้องออกไปพูดต่อหน้าคนเยอะ ๆ

แต่ถ้าเราไม่สามารถจัดการกับความตื่นเต้นนี้ได้ นั่นแหละจะเป็นปัญหา โดยเฉพาะอย่างยิ่งกับสาวทำงานยุคใหม่

ที่ต้องมั่นอกมั่นใจ และพีริเซนต์ตัวอย่างอยู่เสมอ หากว่าคุณยังขาดความมั่นใจในเรื่องนี้ มาดูเทคนิคที่จะช่วยสร้างความมั่นใจกันค่ะ

1. คุณจะต้องเตรียมพร้อมเสมอ ในการที่จะออกไปพูด

ถ้าหากรู้ตัวล่วงหน้าหลาย ๆ วัน คุณก็สามารถเตรียมได้ ทั้งรายละเอียด เนื้อหา เอกสารประกอบ สิ่งเหล่านี้ จะทำให้คุณนำเสนอเรื่องที่พูดได้อย่างน่าสนใจ นอกจากการเตรียมเอกสารแล้ว

ต้องเตรียมสุขภาพด้วยนะคะ ระวังอย่าให้เป็นหวัด เพราะมันเป็นอุปสรรคต่อการพูดแบบมือโปรเป็นอย่างยิ่งค่ะ

2. วิเคราะห์กลุ่มผู้ฟัง ต้องรู้ว่าเราจะพูดให้ใครฟัง ผู้ฟังเขามีพื้นฐานความรู้มากน้อยแค่ไหน จะได้ว่าเราจะใช้วิธีการพูดอย่างเหมาะสมอย่างไร เช่น พูดให้เด็กเล็ก ๆ ฟัง ก็ต้องใช้นิทานช่วย หรือจะไปพูดศัพท์วิชาการ ไทยคำอังกฤษคำให้คนความรู้ัน้อยฟัง ก็คงจะไม่เหมาะสม

3. สร้างความคุ้นเคยกับสถานที่และอุปกรณ์ ควรจะไปถึงสถานที่ก่อนเวลา เพื่อจะได้สร้างความคุ้นเคยและหัดใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ จะได้ไม่ชุลลุกขลักระหว่างการพูด

4. สร้างความเป็นกันเองกับผู้ฟัง จะทำให้ตัวเราลดความตื่นเต้นลงไปได้มาก

โดยคุณอาจจะพูดจา ทักทายกับผู้ฟังก่อนที่จะขึ้นพูด จะทำให้เขารู้สึกเป็นกันเองกับเราด้วยเหมือนกัน

❌ 5. มีอารมณ์ขัน ต้องหาเรื่องขำขันติดตัวเอาไว้บ้าง เพื่อสร้างบรรยากาศและคลายเครียด เพราะในบางกรณีเรื่องที่เราพูดนั้น ยาว และเครียดเกินไป จะทำให้น่าเบื่อ แต่เรื่องขำขัน ต้องไม่หยาบนะคะ

❌ 6. สังเกตปฏิกิริยาของผู้ฟัง เวลาพูดให้กวาดสายตาไปอย่างทั่วถึง เป็นระยะ ๆ เพื่อดูว่าผู้ฟังเขาตั้งใจฟังอยู่หรือไม่ ดูว่าเขาพยักหน้าเข้าใจ หรือทำคิ้วขมวดด้วยความสงสัย หรือมีใครหลับไปแล้วบ้าง จะได้แก้ไขบรรยากาศ

❌ 7. อย่าท่องจำหรือใช้วิธีอ่านให้คนฟัง เพราะมันน่าเบื่อ คุณจะไม่สนใจใคร ไม่เปิดโอกาสให้ใครถาม เพราะกลัวว่าจะลืมสิ่งที่ท่องมา ทางที่ดี ควรซักซ้อม และทำความเข้าใจกับเนื้อหาที่จะพูดทั้งหมดให้ดีเสียก่อน จะได้ไม่ต้องมาท่องหรืออ่านให้ใครฟัง

❌ 8. ลืมความผิดพลาดไปเสีย หากว่าเกิดความผิดพลาดในระหว่างการพูด ย้อนนำมาวิตกกังวล และเครียดไปกับมัน ให้ลืมไปก่อน แล้วพูดต่อให้จบ เพราะหากกังวล จะทำให้เกิดความเสียหายมากกว่าที่คิด เมื่อพูดเสร็จแล้ว ค่อยมาทบทวนในสิ่งที่ทำพลาด และหาทางแก้ไขในโอกาสหน้า

❌ 9. อย่าแสดงอาการหรือคำพูดที่ดูหมิ่นคนฟัง เพราะคนพูดบางคนชอบคิดว่าตัวเองเก่ง รั้มาก และยิ่งใหญ่กว่าผู้ฟัง ทำให้แสดงกิริยาที่ไม่เหมาะสมออกมา ซึ่งมันจะทำให้ผู้ฟังรับไม่ได้ ไม่ยอมรับนับถือในที่สุด

❌ 10. จินตนาการถึงความสำเร็จในการพูด นึกภาพเสมอว่า คุณพูดสำเร็จอย่างงดงาม ได้รับเสียงปรบมือ ได้รับคำชมเชย เพราะความคิดเหล่านี้ จะทำให้เกิดกำลังใจ และไม่วิตกกังวลมากจนเกินไป

ที่มา <http://www.mettadham.ca/main.htm>