

Presentation Guru

ปิดจบ ทุกปัญหา เมื่อต้องไป ฟรีเซนต์ 1

นัคนำเสนอมืออาชีพคุณก็เป็นได้

เทคนิคการสร้างภาพลักษณ์และบุคลิกภาพ

สำหรับนัคนำเสนอมือใหม่ที่ต้องไปฟรีเซนต์ไม่ทันตั้งตัว

Candy

เขียน

Self-Development

ปิดจบทุกปัญหา เมื่อต้องไปพรีเซนต์ 1

Presentation Guru

Candy

สร้างคุณค่าให้ตนเอง เพื่อส่งมอบคุณค่าให้โลกใบนี้

Sydney corp

ชื่อหนังสือ : ปิดจบทุกปัญหาเมื่อต้องไปฟรีเซนต์ 1

ผู้เขียน : Candy

ลิขสิทธิ์ของ: Candy

สงวนลิขสิทธิ์ ตามพระราชบัญญัติลิขสิทธิ์ พ.ศ.2537

ISBN (e-book): 978-616-623-955-3

พิมพ์ครั้งที่ 1 พฤษภาคม 2568

จำนวนหน้า 117 หน้า

ราคา 135 บาท

จัดพิมพ์โดย นางสาวเกสร วลัยเดช

2/330 ถนนกาญจนาภิเษก แขวงหลักสอง เขตบางแค

กรุงเทพฯ 10160

บรรณาธิการ Candy

ตรวจพิสูจน์อักษร Candy

ครีเอทีฟรูปเล่ม GRACY

แต่นักนำเสนอมือใหม่

ที่พร้อมก้าวสู่การเป็นนักนำเสนออาชีพในทุกเวที

คำนำ

‘ครั้งแรกมักยากเสมอ’ เป็นคำกล่าวที่ไม่เกินจริงแต่อย่างใด เพราะเมื่อไหร่ก็ตามที่คุณต้องลงมือทำอะไรเป็นครั้งแรก สิ่งนั้นมักจะยากสำหรับคุณเสมอ เนื่องจากคุณยังไม่เคยได้ลงมือทำสิ่งนั้นมาก่อน หรือไม่ก็คุณอาจจะไม่มีความรู้และทักษะพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการลงมือทำสิ่งนั้น

เช่นเดียวกันกับการนำเสนองาน ถ้าคุณเป็นมือใหม่ที่เพิ่งก้าวเท้าเข้าสู่เวทีการนำเสนอไม่ว่าจะเป็นในโรงเรียน มหาวิทยาลัย หรือออฟฟิศ หลายคนอาจจะได้รับประสบการณ์ที่ดีตั้งแต่การนำเสนอครั้งแรก และนั่นอาจเป็นจุดเริ่มต้นทำให้พวกเขามีความมั่นใจมากขึ้นสำหรับการนำเสนอในครั้งถัดไป

แต่เชื่อเถอะว่ายังมีอีกหลายคนเช่นกันที่มีประสบการณ์ในการนำเสนอครั้งแรกที่ไม่ดีนัก แถมพวกเขายังรู้สึกเสียความมั่นใจในตนเองไปทั้งหมด จนทำให้พวกเขาพยายามทุกวิถีทางเพื่อที่จะหลีกเลี่ยงการต้องขึ้นนำเสนอในครั้งต่อ ๆ ไป

ถ้าคุณโชคดี! คุณอาจจะไม่ต้องขึ้นนำเสนออีกเลย แต่คุณคิดว่า คุณจะโชคดีไปตลอดไหม? เพราะคุณเองก็ไม่มีทางรู้ว่าวันไหนที่แจ็กพ็อตจะมาตกที่คุณอีก ฉะนั้นจะดีกว่าไหม? หากคุณเรียนรู้เทคนิคและวิธีการที่จะจัดการจุดปัญหา หรือจุดที่คุณเคยพลาดไปในการนำเสนอครั้งก่อน

ที่สำคัญทุกปัญหาที่คุณมี หรือทุกเรื่องที่คุณกำลังรู้สึกกังวลเกี่ยวกับภาพลักษณ์และบุคลิกภาพของนักนำเสนอมืออาชีพ ล้วนมีคำตอบ

และวิธีการที่คุณสามารถฝึกฝน พร้อมลงมือปฏิบัติจริงได้ เพียงแค่คุณได้รู้ คุณก็จะสามารถทำได้และนำตนเองไปสู่การเป็นนักนำเสนอมืออาชีพ

หนังสือ ปิดจบทุกปัญหาเมื่อต้องไปพรีเซนต์ 1 ถูกเขียนขึ้น จากความตั้งใจของผู้เขียนที่มีประสบการณ์ในการสอนทักษะการนำเสนอ ให้กับบุคลากรในแวดวงการศึกษา ธุรกิจ และการประกวดแข่งขัน ด้านนวัตกรรม ทั้งในรั้วมหาวิทยาลัยและองค์กรชั้นนำต่าง ๆ

ซึ่งเทคนิค วิธีการ และข้อแนะนำต่าง ๆ ในหนังสือเล่มนี้ ได้ถอดบทเรียนจากประสบการณ์การสอนที่หน้างานจริงของผู้เขียน มากกว่า 15 ปีที่ผ่านมา

ผู้เขียนได้ทำการคัดเลือกหัวข้อคำถามที่พบบ่อยเกี่ยวกับการจัดการภาพลักษณ์และบุคลิกภาพของนักนำเสนอ ประกอบกับได้ตอบ คำถามทุกประเด็นอย่างละเอียด ผ่านวิธีการเชิงรูปธรรมที่ผู้อ่านสามารถ นำไปฝึกฝน พัฒนา และประยุกต์ใช้กับการนำเสนอของตนเองได้ทุกเวที

หนังสือเล่มนี้ได้ทำการแบ่งเนื้อหาออกเป็น 5 ส่วน ได้แก่

ส่วนที่ 1: ความกลัวที่ครอบงำคุณอยู่ มุ่งเน้นการเจาะลึกที่มาที่ไป ของความกลัวที่เกิดขึ้นเมื่อคุณต้องไปนำเสนองาน พร้อมกับเทคนิค และวิธีการจัดการความกลัวของคุณให้อยู่หมัด

ส่วนที่ 2: ความลับเกี่ยวกับไมโครโฟน มุ่งเน้นการเรียนรู้ประเภท ของไมโครโฟนและวิธีการถือไมโครโฟนอย่างถูกวิธีในทุกสถานการณ์

ส่วนที่ 3: ทำเย็นของนั้กน้าเสนอมืออาชีฟ มุ่งเน้นพื้นฐานการจัดการ
ทำเย็นของนั้กน้าเสนอ เพื่อให้นั้กน้าเสนอสามารถเลือกจุดเย็นและจัดท่า
การเย็นน้าเสนอได้อย่างเหมาะสมให้สอดคล้องกับเวที สื่อน้าเสนอ
และคนฟัง

ส่วนที่ 4: บุคลิกภาพที่โดดเด่นของนั้กน้าเสนอ มุ่งเน้นการจัดการ
บุคลิกภาพของนั้กน้าเสนอในทุกมิติ ได้แก่ การสบตา การแสดงสีหน้า
การพักแขน ภาษากาย และการใช้เสียงในการน้าเสนอ

ส่วนที่ 5: ภาพลักษณ์ที่สร้างความน่าเชื่อถือ มุ่งเน้นการจัดการ
ภาพลักษณ์ให้ดูดีเมื่อต้องปรากฏตัวบนเวทีน้าเสนอ ผ่านทรงผม
การแต่งกาย และเครื่องประดับ

โดยผู้อ่านสามารถเลือกอ่านเนื้อหาในส่วนใดก่อนก็ได้ จะเลือกอ่าน
ตามหัวข้อคำถามที่ตนเองสนใจ หรือจะอ่านเนื้อหาตามลำดับ
จากส่วนที่ 1-5 เพื่อเรียนรู้เทคนิคและวิธีการจัดการเกี่ยวกับภาพลักษณ์
และบุคลิกภาพของนั้กน้าเสนอมืออาชีฟอย่างมีระบบ

หากคุณต้องการให้การน้าเสนอครั้งหน้าของคุณประสบความสำเร็จและสร้างความประทับใจให้กับคนฟังได้ตั้งแต่คุณปรากฏตัว
บนเวที คุณคงจะต้องเริ่มที่ตนเองก่อน! ผ่านการจัดการภาพลักษณ์ของคุณ
ให้ดูดีและจัดท่วงท่าบุคลิกภาพให้มีความน่าเชื่อถือ เพียงเท่านี้คุณก็จะ
สามารถก้าวสู่การเป็นนั้กน้าเสนอมืออาชีฟได้ไม่ยาก

สารบัญ

1 ความกลัวที่ครอบงำคุณอยู่	10
Q1: ไม่นั่นใจเลยที่จะต้องไปนำเสนอ	12
Q2: รู้สึกกลัวว่า ตนเองจะนำเสนอได้ไม่ดี	14
Q3: กลัวคนฟังจะฟังเราพูดไม่รู้เรื่อง	17
Q4: เป็นคนพูดน้อยและไม่ชอบนำเสนอเลย	20
 2 ความลึกลับเกี่ยวกับไมโครโฟน	22
Q5: เป็นคนกลัวไมค์และไม่ชอบถือไมค์	24
Q6: ควรใช้ไมโครโฟนตอนไหนดี	26
Q7: ไมค์มีแบบไหนบ้างและเลือกใช้ต่างกันอย่างไร	28
Q8: จับไมค์ให้ดูดีมีวิธีการอย่างไร	32
Q9: จับไมค์สองมือได้รีเปล่า	34
Q10: มือสั่นจนไม่กล้าจับไมโครโฟน	36
 3 ทำยืนของนักนำเสนอมืออาชีพ	38
Q11: ผู้หญิงและผู้ชายมีท่ายืนเหมือนกันไหม	40
Q12: ผู้หญิงใช้ท่ายืนแบบเดียวกับนางงามได้หรือไม่	42
Q13: ถ้าเราต้องยืนกับสื่อนำเสนอ ควรยืนลักษณะใด	45
Q14: จุดยืนบนเวทีมีผลต่อการรับรู้ของคนฟังหรือไม่	48
Q15: ชอบเอามือล้วงกระเป๋าไว้ ทำนี้ใช้ได้รีเปล่า	50

Q16: มีทำยีนอะไรบ้างที่นักร้องนำเสนอควรหลีกเลี่ยง	52
Q17: ทำกุ่มมือที่สมารถมีกับแบบและควรใช้ตอนไหนดี	57

4 | บุคลิกภาพที่โดดเด่นของนักร้องนำเสนอ

60

Q18: จะเลือกสบตาใครดีในที่ประชุม	62
Q19: ควรสบตาอย่างไรให้ทั่วถึงคนฟัง	64
Q20: ถ้ากลัวสายตาคนฟัง จะสบจุดไหนแทนได้บ้าง	66
Q21: เราควรแสดงสีหน้าจริงจังตลอดการนำเสนอเลยไหม	68
Q22: หากเราต้องการชี้ชี้นำเสนอ ใช้วิธีไหนได้บ้าง	71
Q23: มือที่ว่างวางไว้ตรงไหนให้ดูสมารถ	75
Q24: ภาษากายควรใช้บ่อยแค่ไหน	78
Q25: ถ้ามีเสียงแบบโมโนโทน จะทำอย่างไรให้คนฟังสนใจ	84

5 | ภาพลักษณ์ที่สร้างความน่าเชื่อถือ

88

Q26: การเซตผมของผู้ชายจำเป็นมากแค่ไหน	90
Q27: ผู้หญิงควรรวบผม หรือปล่อยผมดีกว่า	92
Q28: ใส่ตุ้มหูไปนำเสนอได้ไหม	94
Q29: แต่งกายแบบไหนให้น่าเชื่อถือ	96
Q30: เสื้อผ้าสีอะไรที่ทำให้เราดูเนี้ยบขึ้น	101
Q31: ควรใส่นาฬิกาข้อมือเวลาไปนำเสนอดีไหม	104
Q32: ปากกาแบบไหนที่ทำให้เราสามารถขึ้น	106
Q33: ควรสวมแว่นตา หรือไม่ควรสวมดี	108

บทส่งท้าย	110
ประวัติผู้เขียน	112
ผลงานหนังสือแนะนำให้อ่าน	113

1

ความกลัว
ที่ครอบงำคุณอยู่

สิ่งที่เราเอาชนะความกลัวได้
ไม่ใช่ “ไม่กลัว”
แต่เป็นการกล้าเผชิญหน้ากับความกลัว
แม้ว่าคุณกำลังกลัวอยู่ก็ตาม

Presentation Guru

Q1: ไม่มั่นใจเลยที่จะต้องไปนำเสนอ

A: เพิ่มความมั่นใจด้วยการบอกตนเองใหม่ว่า...

“ฉันมั่นใจและฉันนำเสนอได้”

บ่อยครั้งที่นักนำเสนอหน้าใหม่ผู้ยังไม่คุ้นเคยกับเวทีนำเสนอ หรือ
สถานการณ์ไปยืนต่อหน้าคนฟังในที่ประชุมเยอะๆ เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นได้

แต่คุณรู้อะไรไหม?

สมองของคุณมักจะเชื่อในสิ่งที่คุณคิดและพูดออกมา
เมื่อใดก็ตามที่คุณบอกตนเองว่า “ฉันไม่มั่นใจ”, “ฉันกลัวการนำเสนอ”
หรือแม้แต่ “ฉันไม่พร้อม”

ทุกคำพูดที่คุณคิด หรือที่คุณพูดออก สมองจะได้ยินและพร้อม
สั่งการให้ตัวคุณเป็นแบบนั้นจริง ๆ

เมื่อคุณบอกกับตนเองว่า “คุณไม่มั่นใจ” สมองก็จะทำให้ข้อรำ
ของตัวคุณมีพลังลบ ๆ และแผ่พลังแห่งความไม่มั่นใจนั้นออกมา
พร้อมกับส่งต่อพลังดังกล่าวไปให้คนอื่น ๆ ที่เป็นผู้ฟังของคุณได้รับรู้เช่นกัน

ในทางกลับกันหากคุณปรับมุมมองและความคิดภายในตนเอง
เสียใหม่ผ่านการฝึกคิดในสมองและฝึกพูดออกมาว่า “ฉันมั่นใจ”,
“ฉันนำเสนอได้” และ “ฉันพูดนำเสนอได้คล่อง”

เพียงเท่านี้สมองของคุณก็จะสร้างพลังงานบวกให้กับคุณทันที

แต่ที่สำคัญมากกว่าการปรับความคิดและคำพูดของคุณ
คงหนีไม่พ้นการเตรียมตนเองให้พร้อมทุกด้านก่อนไปการนำเสนอ
ครั้งสำคัญ ไม่ว่าจะเป็นบุคลิกภาพของนักนำเสนอ การวางแผนเรื่องราว
และการทำสไลด์ข้อมูลให้เข้าใจง่าย ๆ

Q2: รู้สึกกลัวว่า ตนเองจะนำเสนอได้ไม่ดี

A: จงเปลี่ยนความกลัวเป็นการใช้เวลาในการเตรียมความพร้อม

ไม่มีใครบอกคุณได้หรือกว่า “คุณจะนำเสนอได้ดีไหม จนกว่าจะถึงเวลาที่คุณได้นำเสนอจริง ๆ นั่นแหละ”

การนำเสนอบนเวทีจริง หรือหน้าที่ประชุมเท่านั้นถึงจะมาวัดกันได้ว่า “วันนี้คุณนำเสนอได้ดี” หรือ “วันนี้คุณนำเสนอได้แย่มากดังลงหุบเหว”

แต่อย่างไรก็ตามไม่ว่าปลายทางที่อยู่หน้าเวทีของคุณจะเป็นอย่างไร การที่คุณจมปลักอยู่กับความกลัวไม่เคยช่วยแก้ปัญหาให้คุณได้หรอก

เว้นแต่คุณจะแปลงความกลัวเปลี่ยนเป็นพลังแห่งความพร้อมแทน การฝึกซ้อมการพูดนำเสนอของคุณ เป็นหนึ่งช่องทางที่จะช่วยให้คุณลดระดับความกลัวในตนเองลงได้

ทุกครั้งที่คุณทำการซ้อมพูดนำเสนอเปรียบเสมือนการจำลองสถานการณ์จริงให้สมองของคุณได้เห็นภาพชัดตามไปด้วยว่า จะมีอะไรเกิดขึ้นกับคุณบ้าง? ในขณะที่คุณกำลังพูดนำเสนออยู่ และหากคุณใช้เวลา

โปกส์ไปที่การซ้อมให้มากขึ้น เวลาที่คุณสนใจเรื่องความกลัวจะลดลงไปเองตามลำดับ

สิ่งที่คุณต้องรู้เพิ่มเกี่ยวกับสมองของคุณ คือ สมองของคุณถนัดคิดลบและสร้างความกลัวให้คุณได้แบบหลุดโลกไปเลย สิ่งที่คุณกำลังคิดและจินตนาการเรื่องราวต่าง ๆ ในอนาคตให้คุณ หลายต่อหลายครั้งก็เกินจริงไปสักหน่อย

ดังนั้นถ้าคุณรู้สึกกลัวขึ้นมา ขอให้คุณรู้ทันความคิดในสมองว่า ‘ตอนนี้คุณกำลังคิดอะไรอยู่?’ และลองเขียนรายการความกลัวของคุณที่มีต่อการนำเสนอครั้งสำคัญออกมาบนกระดาษ เขียนออกมาให้ได้มากที่สุดเท่าที่คุณจะนึกออก

จากนั้นให้คุณใช้เวลาขบคิดเกี่ยวกับแนวทางในการรับมือต่อรายการความกลัวทีละรายการ ลองวิเคราะห์ดูสิว่า ‘คุณจะจัดการกับความกลัวเหล่านั้นอย่างไร?’

เช่น ถ้าคุณกลัวว่า ‘คุณจะลืมสคริปต์ที่ต้องพูดกลางอากาศ’ วิธีรับมือกับความกลัวนี้ ได้แก่ ประการแรก ให้คุณพูดกับสมองใหม่ว่า “ฉันจำสคริปต์ได้แม่นยำ” , “ฉันพูดนำเสนอได้คล่อง”

และประการที่สอง ให้คุณซ้อมพูดให้นักขึ้นก่อนการนำเสนอครั้งสำคัญจะมาถึง หรือคุณอาจจะใช้วิธีเสริมความจำด้วยการอัดเสียงพูดตามสคริปต์ของคุณแล้วเปิดฟังทวนบ่อย ๆ ก็ยังจะทำให้คุณจำได้แม่นยำมากยิ่งขึ้น

ที่สำคัญคุณอย่าเสียเวลาไปกับการกลัวว่า ‘ตนเองจะนำเสนอ
ได้ไม่ดีพอ’ แต่จงทุ่มเทเวลาให้กับการเตรียมพร้อมและการฝึกซ้อม เพราะ
สิ่งนี้จะทำให้คุณมีความมั่นใจเพิ่มมากขึ้นก่อนไปนำเสนอจริง

Q3: กลัวคนฟังจะฟังเราพูดไม่รู้เรื่อง

A: ก่อนไปพูดจริง ลองพูดให้ตนเองฟังดูก่อน

คนฟังถือเป็นปัจจัยภายนอกที่อยู่เหนือการควบคุมของคุณ คุณจึงทำได้แค่เพียงคาดการณ์ล่วงหน้าและเตรียมข้อมูลให้พร้อม ก่อนไปเจอตัวจริงของพวกเขาหน้าเวทีนำเสนอ หรือที่ประชุม

คนฟังของคุณอาจจะเป็นคนที่มีอำนาจมากกว่าคุณ มีความรู้มากกว่าคุณ หรืออาจจะไม่มีพื้นความรู้ใด ๆ เกี่ยวกับเรื่องที่คุณนำเสนออยู่เลยก็ได้

ดังนั้นถ้าจะเอาให้ชัวร์คุณควรตรวจสอบก่อนไปนำเสนอว่า ใครกันแน่ที่จะมาฟังคุณ เพราะกลุ่มคนฟังที่แตกต่างกันไป พวกเขา มีความสนใจในเรื่องที่คุณกำลังเล่าต่างมุมมองกัน

หากคนฟังของคุณเป็นผู้บริหาร หรือผู้มีอำนาจตัดสินใจ พวกเขา คงอยากฟังข้อมูลตัวเลขและผลประโยชน์ที่จะได้รับก่อนการตัดสินใจ แต่หากเป็นพนักงานระดับปฏิบัติการ พวกเขาคงอยากฟังข้อมูลเชิงลึก ในการลงมือปฏิบัติจริงที่หน้างานเสียมากกว่า

ส่วนปัจจัยภายในที่คุณสามารถจัดการตนเองได้ คือ การฝึกพูดนำเสนอและลองอธิบายข้อมูลประกอบสไลด์ของคุณดู

โดยขณะฝึกซ้อมขอให้คุณใช้สมาร์ทโฟนเครื่องเก่งทำการบันทึกเสียงพูดของตนเองไว้ หรืออาจจะบันทึกเป็นวิดีโอคลิปการนำเสนอของคุณเลยก็ได้

เมื่อการซ้อมนำเสนอของคุณจบลง คุณลองเปิดคลิปเสียง หรือคลิปวิดีโอที่ได้บันทึกไว้ดูว่า ข้อมูลที่คุณถ่ายทอดไปมีส่วนไหนที่พูดได้ดีแล้ว หรือมีส่วนใดที่คุณต้องปรับวิธีการพูด เพื่อให้การสื่อสารของคุณกระชับ และตรงประเด็นมากยิ่งขึ้น

แต่หากคุณมีเพื่อน พี่ เพื่อนร่วมงาน หรือคนในครอบครัวที่สามารถมารับฟังการซ้อมนำเสนอของคุณได้ ขอให้คุณเชิญพวกเขามาเป็นคนฟังของคุณ เพื่อที่คุณจะได้มีเวทีซักซ้อมแบบเสมือนจริงและมีคนฟังจริง ๆ นั่งรับฟังอยู่ด้วย

อีกทั้งเมื่อการซ้อมนำเสนอของคุณจบลง คุณสามารถสอบถามความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะจากพวกเขา เพื่อนำมาปรับปรุงและพัฒนาการพูดนำเสนอของคุณในครั้งต่อไปให้ดียิ่งขึ้น

เช่นเดียวกับการนำเสนอบนเวทีใหญ่ขององค์กรชั้นนำหลายแห่ง เจ้านายมักให้ลูกน้องมาซ้อมนำเสนอให้ดู ก่อนจะไปนำเสนอครั้งสำคัญบนเวทีใหญ่ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

เมื่อลูกน้องซ้อมนำเสนอเสร็จ เจ้านายก็พร้อมให้ผลป้อนกลับ (Feedback) แบบทันที และรีบบอกเลยว่า “จุดไหนนำเสนอได้ดี” , “จุดไหน

ควรอธิบายเพิ่มเติม” หรือ “จุดไหนควรจะตัดทอนลงเพื่อกระชับเวลา
การนำเสนอ”

เชือสิ! ถ้าเจ้านายลงมากุมเอง รับรองว่า ฝีมือการพูดนำเสนอคงได้
พัฒนาอย่างก้าวกระโดดแน่ ๆ

หนังสือเล่มนี้จะช่วยไขข้อข้องใจ
และเคลียร์ทุกคำถามคาใจ
ของเหล่านักนำเสนอมือใหม่
ที่ต้องการจัดการภาพลักษณ์
และบุคลิกภาพอย่างนักนำเสนอมืออาชีพ

คุณจะได้เรียนรู้เทคนิคและวิธีการจัดการ
ภาพลักษณ์และบุคลิกภาพให้โดดเด่นทุกเวที

- ความกลัวเมื่อต้องไปนำเสนองาน
- การถือไมโครโฟนให้スマート
- การจัดการท่ายืนให้โดดเด่นบนเวที
- การจัดการบุคลิกภาพในการนำเสนองาน
- เทคนิคการเสริมภาพลักษณ์ให้ดูน่าเชื่อถือ