

Mindfulness for Smart Presentation

อาจารย์ปวีณา สงวนชม

หลักการและเหตุผล (Introduction)

หลายคนมักพบกับปัญหว่า เวลาได้รับมอบหมายให้ไปนำเสนองานต่อที่ประชุม จะเกิดความกดดัน กลัว เครียด ตื่นเต้น กังวล หายใจไม่เต็มอิ่ม สั้น ประหม่า ไม่รู้จะพูดอะไร อาการเหล่านี้เกิดขึ้นได้ ไม่ผิดปกติ แต่ผู้เรียนจะต้องรับรู้และเข้าใจถึงอาการที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ เพื่อให้การนำเสนอ ดำเนินการต่อไปได้

การพัฒนาสติเพื่อการนำเสนออย่างสมารถไม่ได้หมายถึงการพัฒนาเพียงคำพูด แต่รวมไปถึงการพัฒนาบุคลิกภาพ การแสดงออก สีหน้า แก้ไขอาการ อารมณ์ต่างๆ ซึ่งการพัฒนาเหล่านี้จะทำให้ผู้เรียนพร้อมที่จะนำเสนองานให้กับผู้ฟังได้อย่างสมารถ

วัตถุประสงค์ของการอบรม (Key Benefits)

- รู้และเข้าใจกระบวนการสร้างสติขณะที่เกิดอาการก่อนเริ่มนำเสนอ ระหว่างนำเสนอ และ หลังจบการนำเสนอ
- เรียนรู้กระบวนการนำเสนออย่างสมารถ
- ฝึกกระบวนการพัฒนาสติเพื่อการนำเสนออย่างสมารถ

CONTACT



089 -234 -3057

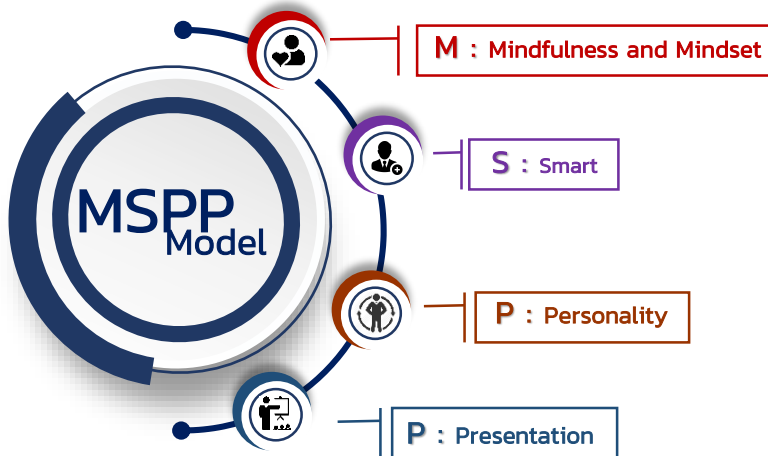


info@challengeto.com



www.challengeto.com

เนื้อหาการบรรยาย (Key Contents)



Session 1 : 09.00–10.30 Mindfulness and Mindset (M)

- สติคืออะไร และสติสำคัญต่อการนำเสนออย่างไร
- ฝึกการรู้เท่าทันอาการที่เกิดขึ้นอย่างมีสติ
- Workshop : บันทึกอารมณ์และอาการที่เกิดขึ้น
- Mindset ที่ถูกต้องของการนำเสนออย่างสมารถ
- ตัวจุดรั้งหรืออุปสรรคในการนำเสนอของคุณมีอะไรบ้าง
- Sharing : พูดคุยข้อตกลงร่วมกันเพื่อให้ผู้เรียนก้าวข้ามผ่านอุปสรรคในการนำเสนอ
 - Workshop : ความเชื่อ

สรุป Session 1 : ผู้เรียนจะได้ทราบถึงความสำคัญของสติ การรู้เท่าทันอาการ รู้เท่าทันตัวจุดรั้ง หรือ อุปสรรคที่เกิดขึ้นก่อนการนำเสนอ ระหว่างการนำเสนอ และจบการนำเสนอ พร้อมทั้งหาแนวทางร่วม การที่จะทำให้ผู้เรียนไปถึงจุดหมายของการพัฒนาสติเพื่อนำเสนออย่างสมารถ

Session 2 : 10.30–12.00 u. Smart (S)

- ความหมายของคำว่า Smart , อะไรบ้างที่ต้อง Smart
- การสร้างความ Smart จากภายในสู่ภายนอกและภายนอกสู่ภายใน
- เรียนรู้และ ฝึก เทคนิคเปิดไฟ ,เปิดปุ่ม ,12 lock, push and pull
 - Workshop : ฝึกการเริ่มต้น เช่น เช็กระบบการหายใจ การสำรวจร่างกายหน้า คอ หลัง ขา เท้า พร้อมทั้งปรับกระบวนการให้พร้อม Smart

สรุป Session 2 : ผู้เรียนจะสร้างพลัง พัฒนาทั้งจิตใจ และร่างกายให้ Smart พร้อมแก่การนำเสนอ

CONTACT



089 -234 -3057



info@challengeto.com



www.challengeto.com

Session 3 : 13.00-14.30 น. Personality (P)

- Personality จะช่วยให้ Smart ได้อย่างไร
- 6 ทักษะกับการพัฒนาบุคลิกภาพเพื่อการนำเสนออย่างสมารถ
 1. ยืน เดิน นั่ง อย่างไรให้เป็นธรรมชาติตลอดการนำเสนอ
 2. การแสดงออกทางใบหน้าและทางสายตา
 3. การใช้น้ำเสียงในการนำเสนอ
 4. การใช้จังหวะที่ถูกต้อง
 5. การหยุด
 6. การใช้คำฟุ่มเฟือย
- Workshop : ฝึกการใช้กระบวนการทั้ง 6 เทคนิคผ่านกิจกรรมการนำเสนอ

สรุป Session 3 : ผู้เรียนจะได้ฝึกการใช้เทคนิคผ่าน Workshop ซึ่งจะได้เห็นข้อที่ต้องพัฒนาพร้อมแก้ไขในทันที

Session 4 : 14.30-16.00 น. Presentation (P)

- เรียนรู้กระบวนการสร้างเนื้อหาในการนำเสนอผ่าน Model 3S
- Stock Style Step = Story
 - Workshop : ถ้าคุณแน่ อย่าแพ้ Keyword
 - Workshop : One Word One Story

สรุป Session 4 : ผู้เรียนจะได้ฝึกทักษะการนำเสนอ และได้รับ Feedback พร้อมเทคนิคการแก้ไข

รูปแบบการการอบรม (Methodology)

- | | |
|--|-----|
| ○ Lecture | 30% |
| ○ Workshop / Case Study / Role Playing | 70% |

ระยะเวลาการอบรม 1 วัน 09.00 – 16.00 น.

จำนวนผู้เข้าอบรม 12 ท่าน เพื่อประสิทธิภาพสูงสุด

CONTACT



089 -234 -3057



info@challengeto.com



www.challengeto.com