

สิ้นเป็นเจ้าใช้เวลา Present งาน หนุควรทำยังไงดีคะพี่ ?



ปัญหาของการ Present งาน ถ้าไม่นับเรื่องความผิดพลาดทางเทคนิคแล้ว ก็คงเป็นอาการประหม่า พูดไม่ปะติดปะต่อ หรือสีหน้าที่แสดงความกังวลอย่างเห็นได้ชัด แต่การพูดในที่สาธารณะก็ไม่ใช่เรื่องง่ายนัก เพราะกว่าจะเชี่ยวชาญและทำได้อย่างมืออาชีพจะต้องมีประสบการณ์ผสมผสานเทคนิคการพูดจาโน้มมน้าวใจ เข้าไปด้วย อย่าปล่อยให้ตัวเองมีความกังวลต่างๆ ทำลายโอกาสสำคัญนี้ไป หายใจเข้าลึกๆ พยายามเตรียมตัวให้มากที่สุด และใช้วิธีผ่อนคลายของเรา รับรอง Present สิ้นปรืด !

ฝึก ฝึก แล้วก็ฝึก

จงคิดไว้เสมอว่าการนำเสนอของคุณ หรือแม้แต่คำพูดต่างๆในที่ประชุมสามารถทำให้เพื่อนร่วมงาน หัวหน้า หรือแม้แต่นักลงทุนรายใหญ่สนใจและตอบรับโปรเจกต์ของคุณได้ เราจึงให้คุณฝึก ฝึก แล้วก็ฝึก ฝึก ซ้อม ให้มากที่สุด วันละ 10-15 นาทีก็ได้ เพื่อให้คุณได้เห็นตัวเองว่าตอนคุณพูดเป็นอย่างไร มีอะไรติดขัด และต้องปรับแก้หรือไม่ อาจเสริมด้วยคำกล่าวที่น่าสนใจของคนมีชื่อเสียงไปด้วยก็ได้ เพื่อให้การนำเสนอของคุณน่าติดตามมากยิ่งขึ้น

เปลี่ยนความกลัวเป็นพลัง

เชื่อหรือไม่ว่าคนส่วนมากก่อนที่จะพวกเขาจะเข้าห้องประชุมมักจะฟังเพลง เคาะเท้าเป็นจังหวะ หรือดู จุด Climax ของภาพยนตร์ เพื่อลดอาการประหม่ากังวลกันทั้งนั้น แล้วทำไมพวกเขาถึงทำแบบนี้ล่ะ เพราะการผ่อนคลายพวกนี้สามารถลดความกังวลต่างๆ ได้เร็วอีกทั้งยังสร้างความกระตือรือร้น จากการศึกษายังพบอีกว่า เมื่อคุณต้องนำเสนออะไรสักอย่าง ความกระตือรือร้นเป็นปัจจัยที่สร้างความแตกต่างและความเปลี่ยนแปลงได้

จัดเตรียมPresent ก่อนเวลาเสมอ

ไปถึงสถานที่เพื่อจัดเตรียมการนำเสนอก่อนทุกครั้ง อย่าไปสายเด็ดขาด! แบ่งเวลาให้ดี เพื่อให้ตัวเองมีเวลาพอที่จะจัดเตรียมสไลด์ พร้อมจัดลำดับการนำเสนอให้เรียบร้อย พร้อมเดินดูรอบๆห้องว่ามีอะไรขาดตกบกพร่องหรือไม่ ต้องเดินไปบริเวณไหนบ้าง มากกว่านั้นคือเตรียมจิตใจให้พร้อม

สูตร 3 A ช่วยได้

Attend, Alert & Absorb (เข้าร่วม , ตื่นตัว ,และซึมซับ) นี่คือ 3 คำที่คุณควรจำให้ขึ้นใจ เวลาพูดคุยหรือนำเสนองานไม่ว่าจะเป็นอีเวนต์หรืองานสัมมนาก็ตาม อีกหนึ่งสิ่งที่จะช่วยให้คุณเข้าใจบรรยากาศของการประชุมมากยิ่งขึ้นก็คือ ค่อยๆสังเกตพฤติกรรมต่างๆของคนในห้องประชุม เพราะการทำเช่นนี้จะช่วยให้คุณทราบถึงอารมณ์ต่างๆ ของผู้ร่วมการประชุมว่าพวกเขา กำลังรู้สึกอย่างไร เพื่อที่คุณจะได้กำหนดทิศทางของการนำเสนอถูกกว่าควรทำอะไรต่อไป

ความมั่นใจผ่านรอยยิ้ม

พยายามสร้างความมั่นใจให้มากที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ดังนั้นวิธีที่ง่ายที่สุด คือแทนที่ความกังวลด้วยการเปลี่ยนเป็นรอยยิ้ม เพราะรอยยิ้มเปรียบเสมือนความมั่นใจที่เรามีกับการนำเสนองานในครั้งนั้นไม่ต้องพยายามอย่างหนักจนเกินไป เพราะแทนที่จะดูเป็นมืออาชีพ จะดูเหมือนตัวตลกแทน

สิ่งง่ายๆเหล่านี้แหละที่สามารถช่วยให้คุณความกังวลของคุณทุเลาลงได้ อีกทั้งยังทำให้คุณโฟกัสไปที่การ Present ได้ดียิ่งขึ้น

ที่มา : <https://www.workventure.com>