

ปลดล็อกสกิลการพูดด้วย ร่างกายและน้ำเสียง



เคล็ดลับจากจิตวิทยาที่จะเปลี่ยนคุณเป็นนักสื่อสารที่สะกดคนฟังได้ในพริบตา

คำพูดเดียวกัน... ทำไมคนถึงเชื่อไม่เท่ากัน?

บทพูดที่เตรียมมาอย่างดี อาจฟังไม่เป็นท่า หากขาด ภาษากาย และ น้ำเสียง ที่ทรงพลัง



กฎ 93% ของ Harvard

7% เนื้อหา

38% น้ำเสียง

55% ภาษากาย

คนตัดสินคุณจาก **วิธีที่คุณนำเสนอ** มากกว่า **สิ่งที่คุณพูด**



Level 1: ควบคุมภาษากาย (55%)

เคล็ดลับการจัดระเบียบร่างกาย
เพื่อสร้างออร่าที่น่าเชื่อถือ

เทคนิคที่ 1: สวมใส่เสื้อคลุม

ภาษาไทยไอที



จินตนาการว่าตัวคุณ
คือลูกโป่งใบใหญ่

สูดหายใจเข้าลึกๆ
ให้ร่างกายพองออกทุกส่วน

ผลลัพธ์: ร่างกายดูใหญ่ขึ้น
สร้างความน่าเกรงขาม
และป้องกันการดูตัวเล็กเมื่อ
เผชิญหน้าคนหมู่มาก

เทคนิคที่ 2: วางมือตรง Center



ทำไมต้อง Center?

ช่วยถ่วงสมดุล (Balance)
ให้ร่างกายไม่โอนเอน

ทำไมไม่ไว้ที่อื่น?

มือคือจุดตั้งสายตา
วางไว้ที่หน้าอกหรือจุดอื่น
จะทำให้คนฟังเสียสมาธิ

กฎเหล็ก: เมื่อไม่รู้จะวางมือไว้ไหน ให้กลับมาที่จุด Center เสมอ

Level 2: พลังแห่งน้ำเสียง (38%)

B.R.O.W

ทำความรู้จักกับเทคนิค B.R.O.W. – 4 โทนเสียงที่ใช้สะกดใจคนฟัง



B – Booming (เสียงฟุ้ง / โจมตี)



ท่าทางประกอบ:
ตั้งมือขึ้นแล้วสะบัดไปข้างหน้า

ความรู้สึก: ระวัง, ตื่นเต้น,
ดึงดูดความสนใจขึ้นสุด

สถานการณ์ที่ใช้: เมื่อคนฟังหมดลอย
เล่นมือถือ หรือต้องการคุมทั้งห้อง
(เช่น พูดเปิดตัว สวัสดีครับทุกคน!)

R - Rounded (เสียงกลม / หนักแน่น)



ท่าทางประกอบ: กดมือลงต่ำเล็กน้อยเพื่อสร้างมิติเสียง

ความรู้สึก: น่าเชื่อถือ, ชิงชัง, ดูเป็นมืออาชีพและเป็นผู้ใหญ่

สถานการณ์ที่ใช้: เมื่อต้องคุยกับผู้ใหญ่ นำเสนอโปรเจกต์ หรือต้องการความน่าเชื่อถือสูง

0 - Operatic (เสียงสว่าง / ลอยขึ้น)

ท่าทางประกอบ: สะบัดมือขึ้นด้านบน

ความรู้สึก: ละมุน, เป็นมิตร, กังวานสดใส

 **เคล็ดลับสำคัญ:** อย่าใช้ทั้งประโยค! ให้หยุดไว้ที่
หางเสียง เท่านั้น (เช่น สบายดีไหม...ครับ!)
เพื่อความน่ารักโดยไม่ดูแปลก



W - Whispering (เสียงกระซิบ / นุ่มนวล)



ท่าทางประกอบ: จินตนาการว่าถือลูกแก้วไว้ในมือ แล้วโน้มตัวไปพูดใกล้ๆ

ความรู้สึก: อ่อนโยน, เข้าอกเข้าใจ, ปลอดภัย

สถานการณ์ที่ใช้: เมื่อต้องการแสดงความเห็นกเห็นใจ หรือสร้างบรรยากาศที่ลึกซึ้งและเป็นส่วนตัว

สรุปเทคนิค 4 โทนเสียง (B.R.O.W. Matrix)



ชื่อย่อ	ท่าทางประกอบ	ความรู้สึก/การนำไปใช้	ตัวอย่างสถานการณ์
B (Booming)	สะบัดไปข้างหน้า	พุ่ง โจมตี ดึงความสนใจ	ปลุกพลังคนฟัง
R (Rounded)	กอดมือลงต่ำ	กลม หนักแน่น น่าเชื่อถือ	นำเสนองานผู้ใหญ่
O (Operatic)	สะบัดมือขึ้น	สว่าง ลอย เป็นมิตร	หางเสียงตอนจบประโยค
W (Whispering)	ถือลูกแก้ว	นุ่มนวล อ่อนโยน	ปลอบประโลม/เข้าอกเข้าใจ

แค่คำว่า อืม... ความหมายก็เปลี่ยนได้

Booming: อืม!

-> สนุกสนาน,
กระตือรือร้น

Rounded: อืม.

-> รับฟังอย่างจริงจัง,
น่าเชื่อถือ

อืม...



Operatic: อืม~

-> น่ารัก, ใจดี,
เป็นกันเอง

Whispering: อืมม...

-> เข้าอกเข้าใจ,
ปลอบใจเพื่อน



Final Tip: วอร์มอัพก่อนออกศึก



อย่าลืมขยับร่างกายและซ้อมออกเสียงก่อนเจอผู้คน

การ Warm Up ร่างกาย จะช่วยเปิดสวิตช์เส้นในในตัวคุณ
ทำให้คุณพร้อมสะกดทุกสายตาทันทีที่ก้าวขึ้นเวที!



ภาษาไทยไอที

เจอกันต่อไป... เป็นของคุณ!

นำเทคนิค ร่างกาย & น้ำเสียง ไปฝึกฝน
แล้วเตรียมพบกับตัวคุณในเวอร์ชันที่สื่อสารได้ทรงพลังที่สุด