



GURU

อ.หญิง - สุกัญญา มงคล  
ผู้เชี่ยวชาญด้านบุคลิกภาพ บริษัท AcComm & Image International

# นางสาวไทย ตอน 2

## อาสาไขข้อข้องใจ

### ทำยังไงสวยสมารถฉลาดเจรจา

เรื่อง N.K.S. ภาพ นัทธิ ทองหัง

# SALARY NEGOTIATION

Q นี้ก็ปลายปีแล้ว ได้เวลาพิจารณาโบนัสและเงินเดือน อาจารย์มีเคล็ดลับข้อขึ้นเงินเดือนใหม่คะ

A ก่อนอื่นต้องมั่นใจว่าคุณมี "ต้นทุน" ที่ดีในการเจรจาต่อรอง นั่นหมายความว่าตลอดปีที่ผ่านมาคุณได้ทุ่มเททำงานเพื่อนายจ้างอย่างไม่มีขาดตกบกพร่อง... เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าพบเจ้านายด้วย "ทัศนคติและภาษากายที่ดี" ได้เลยคะ

ถ้าเจ้านายกอดอก บิดตัวไปทางอื่น หรือยังไม่มีการเปิดใจฟังคุณ ให้ชวนคุยหรือปรึกษาหรือเรื่องอื่นไปก่อน กระทั่งเขาปล่อยแขนอย่างผ่อนคลาย นิ้วมิตัวเข้าหาคุณ หรือหันมาฟังสิ่งที่你说อย่างตั้งใจ ให้ช่วยจังหวะนี้เจรจาขอสิ่งที่คุณต้องการทันที เพราะนั่นเป็นสัญญาณว่าเขาเริ่มเปิดใจให้คุณแล้ว



แต่งหน้า - กำแพงเงินป่า IG : @makeupbylek\_l, เลอเนด้า - กำแพงเงินป่า FB: เลอเนด้า, งามงาม สัตยภิญโญ

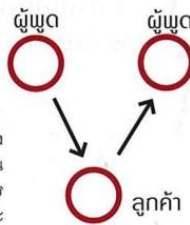
lemonade GUEST

จีน่า - อังกรภรณ์ กนกหัสดี  
นางสาวไทยปี 2556, นักแสดงละคร *สิงห์สีเทา* ช่อง 3

# EFFICIENT PRESENTATION

Q อยากพรีเซนต์งานให้ช้องลูกค้า มีเทคนิคยังไงคะ

A ถ้าอยากพรีเซนต์ให้ประสบความสำเร็จ ลองสบตากับคนฟังสักครั้งละ 2 วินาที ก่อนมองไปรอบ ๆ หรือสบตากับคนอื่น ๆ อย่างจ้องตาหรือกะพริบตาใส่เด็ดขาด!! เพราะจะดูเหมือนคนขาดความมั่นใจ ที่สำคัญ การพรีเซนต์งานที่ดีไม่ใช่การยืนอยู่กับที่ ถ้าต้องการพูดหรือสื่อสารกับใครเป็นพิเศษควรเดินหรือก้าวออกไปหาเขา สบตา พูดคุย แล้วก้าวกลับเข้ามาในลักษณะรูปตัว V ค่ะ



# TIPS



## ท่วงท่าพรีเซนต์ทุกสิ่งที่เหมาะสม

1. ยืนตรง เขัดหน้าเล็กน้อย สร้างความสง่าในการเจรจาต่อรอง
2. กุมมือไว้ข้างหลัง ถ้าต้องการให้คู่สนทนารู้สึกว่าคุณมีอำนาจ
3. นั่งขาชิดประสานมือไว้บนตัก ไม่นั่งไขว่ห้าง เพราะคู่สนทนาจะรู้สึกว่า คุณซ่อนเร้นบางสิ่งไว้ไม่ให้
4. ไม่กอดอก เพราะทำให้คู่สนทนา รู้สึกว่าคุณกำลังครุ่นคิดอะไรบางอย่าง

# BODY LANGUAGE

Q

สังเกตตัวเองว่าขณะพูดชอบยกมือขึ้นมาจกแบบนี้ (ทำท่าประกอบ) มีวิธีแก้ไขไหมคะ

A ขอบอกว่าการใช้ออกกับกิริยาประกอบจะทำให้การพูดของเราดูน่าสนใจและทำให้ผู้ฟังเข้าใจง่ายขึ้น การแสดงภาษากายระหว่างพรีเซนต์งานหรือการสนทนาอย่างเป็นทางการมีหลักการง่าย ๆ ดังนี้คะ

“อย่าวางมือสูงเกินไป ไม่จั้นไหล่จะยก หรือถ้าวางมือต่ำลงไป หลังจะค่อม”

1  
2

ยืนสแตนด์บายให้สง่างาม ประสานมือไว้บริเวณสะดือ ทำนี้ทำให้หลังเป็นเส้นตรง ดูบุคลิกดี เวลาพูดถึงสิ่งไหนค่อยแสดงมือประกอบการพูด

ท่าทางต้องสอดคล้องกับคำพูด แต่อย่าเคลื่อนไหวออกจากตำแหน่งสแตนด์บายมาก เช่น จีน่าพูดว่า "วันนี้ไปดูงานที่ช้อปปิ้ง" อาจใส่ท่าทางประกอบตรงคำว่า "วันนี้" และ "เลิกๆ"

สำคัญที่สุด เวลาทำท่าทางต่าง ๆ ต้องดูเป็นธรรมชาติ ไม่ข่มขืนจนกลายเป็นเสียบุคลิก

# POWERFUL SPEAKING

Q

จีน่าเป็นคนเสียงใหญ่คะ เลยอยากทราบวิธีปรับเสียงให้นุ่มนวลน่าฟัง

A จริง ๆ เสียงเล็กหรือใหญ่ไม่ใช่ปัญหา แต่ถ้าอยากพูดให้มีพลังและน่าฟังต้องอาศัยการหายใจที่มาจากกระบังลม อาจารย์แนะนำให้ฝึก "การหายใจ" ที่ถูกวิธีทุกวันคะ นอกจากช่วยให้เสียงแข็งแรงยังสร้างสมาธิให้ด้วย



# HOW?

1. วางมือซ้ายไว้ที่กระบังลม วางมือขวาไว้บนหน้าท้อง
2. หายใจเข้า-ออกลึก ๆ ให้ลมผ่านปอดกระบังลม และหน้าท้อง (ลมพัดได้จากมือทั้งสอง) ☺