

คำนำ

รายงานสรุปผลการดำเนินงาน โครงการ ฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อรายงานผลการดำเนินงานโครงการพัฒนาบุคลากรภาพการพูดและการแสดงออก โดยจัดขึ้นระหว่างวันที่ 1 กุมภาพันธ์ 2558 - 1 มีนาคม 2558 เพื่อนำผลที่ได้จากการรายงานไปใช้เป็นข้อมูลสำหรับพัฒนาตนเองให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น

ในโอกาสนี้ ผู้จัดทำโครงการขอขอบคุณบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินโครงการทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินงานตามโครงการและรายงานผลการดำเนินงานโครงการ ทำให้การดำเนินงานบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดเป็นอย่างดี

นางสาวสุริพรรณ หล้าใจ

ผู้รับจัดทำโครงการ

โครงการพัฒนาบุคลิกภาพการพูดและการแสดงออก

ชื่อโครงการ	โครงการพัฒนาบุคลิกภาพการพูดและการแสดงออก
ลักษณะโครงการ	โครงการใหม่
ผู้รับผิดชอบ	นางสาวสุริพรรณ หล้าใจ
ระยะเวลาดำเนินการ	1 กุมภาพันธ์ 2558 - 1 มีนาคม 2558

หลักการและเหตุผล

สืบเนื่องจากในชีวิตประจำวันของเรา การพูดนับเป็นพฤติกรรมการใช้ภาษาที่ใช้มากเป็นอันดับ 2 รองจากการฟัง ซึ่งเป็นกิจกรรมการใช้ภาษาที่ใช้มากที่สุด นอกจากฟังเสียงอื่นๆ แล้วสิ่งที่ฟังก็คือเสียงพูดการพูดช่วยให้ประสบผลสำเร็จทั้งในชีวิตประจำวัน และการประกอบกิจการงานต่าง ๆ ข้าพเจ้าจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาบุคลิกภาพการพูดและการแสดงออกของตนเอง โดยตัวข้าพเจ้าเองซึ่งเป็นคนที่ขาดความมั่นใจในตนเอง ตื่นเต้น ประหม่าจนขาดสมาธิ ซึ่งก็มีผลทำให้ไขว่เขวและลืมนั่นเนื้อหาที่จะต้องนำเสนอออกไป

เพื่อเป็นการเพิ่มพูนศักยภาพและความสามารถที่จะก้าวสู่ความเป็นผู้พูดที่ดี สิ่งที่สำคัญก็คือบุคลิกภาพที่ดีที่ต้องมาจากความมั่นใจ สติ และสมาธิล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่จะทำให้การพูดและการนำเสนองาน เป็นไปได้ด้วยความราบรื่น และส่งสารให้แก่ผู้ฟังได้อย่างตรงเป้าหมาย โครงการนี้เองจะเป็นตัวช่วยเสริมสร้างและพัฒนาในส่วนของศักยภาพและบุคลิกภาพการพูดในที่สาธารณะ หรือแก่ผู้ที่มีความต้องการที่จะฝึกฝนทักษะการพูดเพื่อประโยชน์ในโอกาสต่อไป ซึ่งข้าพเจ้าจะได้เรียนรู้การพัฒนาบุคลิกภาพการพูด การแสดงออก การนำเสนอตนเองในที่สาธารณะได้อย่างมั่นใจ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนาทักษะการใช้ภาษาในการพูดและนำเสนอในการทำงาน
2. เพื่อนำความรู้ไปใช้ในการพัฒนาบุคลิกภาพ การพูดและการแสดงออกของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดผลอย่างยั่งยืน
3. เพื่อให้มีศักยภาพและเพิ่มความมั่นใจในตนเองในการแสดงออกในที่สาธารณะ

เป้าหมาย

1. ทักษะการใช้ภาษาในการพูดและนำเสนอในการทำงานเพิ่มขึ้น
2. บุคลิกภาพ การพูดและการแสดงออก มีประสิทธิภาพและเกิดผลอย่างยั่งยืน
3. เพิ่มศักยภาพและความมั่นใจให้ตนเองในการแสดงออกในที่สาธารณะ

วิธีดำเนินการ

- วิเคราะห์หาจุดด้อยของตนเองที่ควรพัฒนา
- เสนอโครงการ
- ศึกษาการวางตัวและบุคลิกภาพจากบุคลากรต้นแบบเพื่อนำมาพัฒนาตนเอง
- ศึกษาวิธีพูดและการนำเสนอ ให้เป็นที่น่าประทับใจและสืบค้นความรู้ เรื่องการสร้าง ความมั่นใจ ทางอินเทอร์เน็ต
- ฝึกพูดอยู่หน้ากระจกบ่อยๆ เพื่อที่จะรู้น้ำเสียงและบุคลิกท่าทางของตนเอง
- อัดวิดีโอการพูดแล้วนำมาเอาไปให้ผู้รู้หรือคนรอบข้างช่วยแนะนำ
- นำเสนอ หรือ 프리เซนต์ผลงานหน้าชั้นเรียนบ่อยๆ
- เข้าร่วมเป็นผู้ให้ความรู้ในที่ประชุมประจำเดือนของหมู่บ้านหรือชุมชน
- ประเมินผลโครงการ

งบประมาณ

ระยะเวลาดำเนินการ

1 กุมภาพันธ์ 2558 - 1 มีนาคม 2558

ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. พัฒนาบุคลิกภาพตนเองให้เป็นที่น่าประทับใจ
2. พัฒนาศักยภาพและความสามารถในการสื่อสารให้ปรากฏ
3. พัฒนาทักษะการพูดและการแสดงออก ให้เกิดความมั่นใจและสง่างามสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาตนเองอย่างยั่งยืน
4. พัฒนาทักษะการพูดเพื่อนำเสนอได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถนำไปใช้ในการทำงานได้

สถานที่ดำเนินการ

1. มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต(ศูนย์ลำปาง)
2. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านสันป่าสัก
3. บ้าน
4. หอประชุมประจำหมู่บ้าน

การประเมินผล

ตัวบ่งชี้ความสำเร็จ	วิธีการประเมิน	เครื่องมือที่ใช้	ผู้สังเกต
1. ทักษะการใช้ภาษาในการพูดและนำเสนอในการทำงานเพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ 80	สังเกต	แบบสังเกต	
2. บุคลิกภาพ การพูดและการแสดงออก มีประสิทธิภาพและเกิดผลอย่างยั่งยืนเพิ่มขึ้นร้อยละ 80	สังเกต	แบบสังเกต	

3. เพิ่มศักยภาพและความมั่นใจให้ตนเองในการแสดงออกในที่สาธารณะจากเดิมร้อยละ 80	สังเกต	แบบสังเกต	
--	--------	-----------	--

ผู้เสนอโครงการ

ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสาวสุริพรรณ หล้าใจ)

(นางสาวจันทรา แซ่ลี้ว)

นักศึกษาโครงการ รมป.2

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้อนุมัติโครงการ

(นางสาวพวงผกา สุขวัฒนา)

อาจารย์ประจำวิชา การคิดและการตัดสินใจ

สรุป เสร็จ สำเร็จ สมบูรณ์

จากรายละเอียดและขั้นตอนของการทำโครงการนี้ข้าพเจ้าสามารถสรุปได้ว่า ในการพัฒนาศักยภาพและเสริมสร้างบุคลิกภาพในการพูดนั้น ต้องอาศัยการฝึกฝนอย่างเป็นขั้นเป็นตอน และมีขั้นตอนที่ชัดเจน ไม่ใช่เพียงแค่การกำหนดหัวข้อพูด แล้วก็จำไปพูดให้ผู้อื่นฟังต่อ และยิ่งไปกว่านั้น โครงการนี้นอกจากจะเป็นประโยชน์แก่ตัวข้าพเจ้าโดยตรงเองแล้ว ยังเป็นประโยชน์ต่อผู้อื่นอีกด้วย และเมื่อผู้อื่นมีการฝึกฝนหรือเตรียมตัวก่อนพูดอย่างมีขั้นตอนตามที่วางไว้แล้วนั้น การพูดหรือการนำเสนองานในครั้งนั้นๆก็จะประสบผลสำเร็จและมีประสิทธิภาพอันเป็นผลดีแก่ทั้งผู้พูดและผู้ฟังทั้งสองฝ่าย เมื่อประโยชน์ได้บรรลุแก่ทั้งผู้พูดและผู้ฟังถือได้ว่าโครงการนี้ทำเสร็จ ประสบความสำเร็จ และสมบูรณ์ตามเป้าหมายที่วางไว้

การทำโครงการของข้าพเจ้าในครั้งนี้นอกจากข้าพเจ้าจะได้พัฒนาศักยภาพ รวมไปถึงบุคลิกภาพของการพูดในที่สาธารณะแล้วนั้น ข้าพเจ้ายังได้พัฒนาศักยภาพด้านอื่นๆอีกด้วย ซึ่งเป็นนัยยะ หรือเป็นผลที่ได้จากการทำโครงการครั้งนี้โดยอ้อม

ในโครงการนี้ข้าพเจ้าสามารถนำหลักธรรมของพระพุทธศาสนามาเชื่อมโยงในการพัฒนาตนเองและถือปฏิบัติในชีวิตประจำวัน คือหลักธรรมมรรค 8 ซึ่งมีดังนี้

1. สัมมาทิฐิ (ปัญญาเห็นชอบ)

มีความเข้าใจและทัศนคติที่กว้างขึ้น ในการเตรียมตัวไปสู่การเป็นนักพูดที่ดีมีประสิทธิภาพ เพราะเมื่อก่อนจะคิดว่า การออกไปพูดไม่ต้องอาศัยการเตรียมตัวที่มากเท่าไร

2. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ)

ดำริ คือ การคิด การไตร่ตรอง ซึ่งในการทำโครงการครั้งนี้ต้องอาศัยกระบวนการคิด ไตร่ตรองที่หลากหลาย คิดในหลายแง่ หลายมุม ว่าควรจะทำโครงการอย่างไร

3. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ)

ตามหลักคือการงดเว้นการพูดปด พูดจาเสียดสีผู้อื่น แต่สำหรับข้าพเจ้าเจรจาชอบยังต้องรวมไปถึงการพูดที่ต้องผ่านการคิดการไตร่ตรองก่อน

4. สัมมากัมมันตะ (ทำกรงานชอบ)

หมายถึงการกระทำกรอันไม่ผิดหลักศีลที่งดเว้นจากการเบียดเบียนชีวิตอื่น ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ เป็นต้น

5. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)

อันได้แก่การประกอบอาชีพที่สุจริต มีคุณธรรม ซึ่งข้าพเจ้าได้ประยุกต์ใช้กับการทำโครงการในครั้งนี้ คือ เรื่องของไอเดีย แต่ละคนนั้นเป็นเรื่องที่สำคัญและไม่ควรลอกเลียนแบบกัน คุณธรรมนั้นสำคัญมาก เพราะเรื่องการขโมยความคิดนั้นมีให้เห็นอยู่เป็นประจำ และเป็นเรื่องร้ายแรงที่ในทางวิชาการนั้นยอมไม่ได้

6. สัมมาวายามะ (เพียรชอบ)

โครงการครั้งนี้ ต้องใช้ความเพียรพยายามในการที่จะทำโครงการให้เสร็จ และในขณะเดียวกันก็ต้องให้บรรลุผลและเป้าหมายตามที่ได้ตั้งไว้

7. สัมมาสติ (ระลึกชอบ)

การตระหนักรู้ รู้ตัวว่าตัวเองกำลังทำอะไรอยู่ และทำไปเพื่ออะไร เป็นสิ่งที่จำเป็น เพราะเราต้องรู้ตัวเสมอ การหายใจก็เป็นการควบคุมสติซึ่งนำมาสู่การระลึกชอบนี้ได้เช่นกัน

8. สัมมาสมาธิ (ตั้งใจมั่นชอบ) ตามความหมายทางพุทธศาสนา ความตั้งใจมั่นชอบนั้นหมายถึงการกำจัดกิเลสอย่างตั้งใจมั่น

แต่ข้าพเจ้าก็นำมาประยุกต์ให้เข้ากับโครงการนี้ คือ ข้าพเจ้าได้ตีความตามความเข้าใจของข้าพเจ้า ดังนี้ สมาธิ เรียกได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้เรามีความตั้งใจ ตั้งมั่น มีใจจดจ่อกับงานที่เราทำอยู่ ทำให้งานสำเร็จลุล่วง และมีประสิทธิภาพ

ภาคผนวก



***** TRUE-H 16:00 76%
รูปภาพ 2014-10-18 15.31.16.mov



การนั่งสมาธิฝึกจิตใจให้สงบให้รู้จักตนเอง



พูดและสนทนากับเด็กๆ ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเป็นประจำ



นำเสนอหรือฟรีเซนต์ผลงานหน้าชั้นเรียนบ่อยๆทั้งงานกลุ่มและงานเดี่ยว

