



Kru Oat Chanukrit Thienkalaya

SPEAKING

KRU OAT A T



Kru Oat Chanukrit

คำกร้อง...

...หลักพัน...



...คลั่งกัน



3 secrets

A



ศ

B



๒

C



๓

Attitude



ทัศนคติ

Body Talk



ภาษากาย

Content



สารที่พูด

PUBLIC SPEAKING

พูดสารธารณะได้ จุดประกายให้เปลี่ยนแปลง



**STAY
CALM**

**SPEAK WITH
CONFIDENCE**

**START WITH
A STORY**

**SPARK
INSPIRATION**

by **KRU OAT
CHANUKRI**

ลดความประหม่า

มั่นหน้ามั่นใจ

ใช้การเล่าเรื่อง

สร้างแรงบันดาลใจ

ครูโอ๊ต ชานุกฤต

01 ลดความประหลาด

Phobias
โรคกลัว

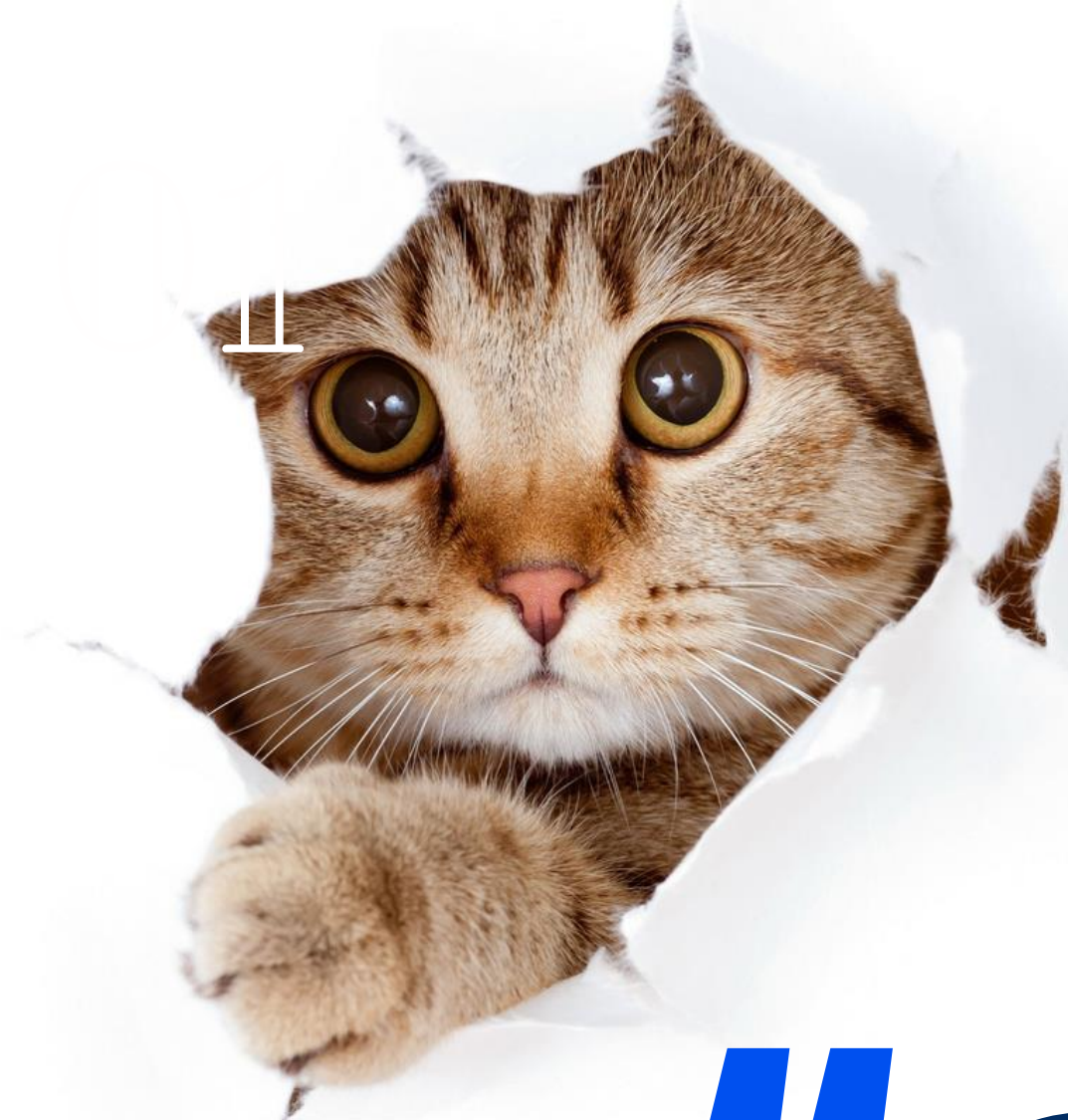


การพูดต่อหน้าสาธารณะ



เปลี่ยน “กลัว” เป็น...

“กล้า”



02

เสียงเปลี่ยนชีวิต



การหายใจ

Breathing for Speaking

น้ำเสียง

Vocal Resonance



- น้ำเสียง
- โทนเสียง
- นั้่นเสียง
- หยุดเสียง



“Make **REAL** Change”

Kru Oat Chanukrit



- น้ำเสียง
- โทนเสียง
- เน้นเสียง
- หยุดเสียง

เพื่อนๆ ทุกคน เคยรู้สึกไหมว่า
อยากสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับโลกใบนี้
แต่บางครั้ง เราก็อาจรู้สึกว่า
ตัวเราคนเดียว คงทำอะไรไม่ได้มากนัก
วันนี้ ผม/ฉัน หรือ ชื่อ อยากจะมาบอกว่า...
พลังแห่งการเปลี่ยนแปลง เริ่มต้นที่ตัวเรา
เริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เราทำได้ในทุกๆ วัน
เพราะทุกการกระทำ ล้วนมีพลังที่จะสร้างแรงบันดาลใจ
และส่งต่อความเปลี่ยนแปลง
สู่คนรอบข้าง สู่สังคม สู่โลกใบนี้
ถึงเวลาแล้วที่พวกเราต้อง ลุกขึ้นมา ลงมือทำ
เพื่ออนาคตที่พวกเราช่วยสร้างด้วยกัน
เพราะการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง เกิดขึ้นได้
จากพลังเล็กๆ ของพวกเรา... **Make REAL Change**

- น้ำเสียง
- โทนเสียง
- เน้นเสียง
- หยุดเสียง

เพื่อนๆ ทุกคน เคยรู้สึกไหมว่า
อยาก**สร้างความเปลี่ยนแปลง**ให้กับโลกใบนี้
แต่บางครั้ง เราก็อาจรู้สึกว่า
ตัวเราคนเดียว คงทำอะไรไม่ได้มากนัก
วันนี้ ผม/ฉัน หรือ ชื่อ อยากจะมาบอกว่า...
พลังแห่งการเปลี่ยนแปลง เริ่มต้นที่ตัวเรา
เริ่มต้นจากสิ่ง**เล็กๆ น้อยๆ** ที่เราทำได้ใน**ทุกๆวัน**
เพราะ**ทุกการกระทำ** ล้วนมี**พลัง**ที่จะ**สร้างแรงบันดาลใจ**
และ**ส่งต่อความเปลี่ยนแปลง**
สู่คนรอบข้าง สู่สังคม สู่โลกใบนี้
ถึงเวลาแล้วว่าพวกเราต้อง **ลุกขึ้นมา ลงมือทำ**
เพื่อ**อนาคต**ที่พวกเรา**ร่วมสร้างด้วยกัน**
เพราะ**การเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง** เกิดขึ้นได้
จาก**พลังเล็กๆ**ของพวกเรา... Make **REAL** Change

ภาษากาย ไม่บอก

WEB3 STAGE

#TSCS2023



ภาษากาย

สบายตา

มั่นใจ

ได้พลัง

ยืนมั่นใจ

Standing Straight

สายตา

Eye Contact

กิจกรรม Eye Contact

A

B

ตื่นเต้น



กิจกรรม Eye Contact

A

B

กังวล

กิจกรรม

Eye Contact

A

B

เปลี่ยน



กิจกรรม

Eye Contact

A

B

เซอร์ไพรส์

กิจกรรม

Eye Contact

A

B

เจ้าชู



กิจกรรม

Eye Contact

A

B

โครนแคน

การใช้มือ

Hand Gesture

คุณพร้อมรึยัง...

ตัวผม/ฉันเองก็ภูมิใจ

นอกจาก A แล้ว ยังมี B

พลังแห่งความมุ่งมั่น

นี่คือสิ่งที่สำคัญที่สุด

จงจำไว้ว่า 1. คุณต้อง



การใช้ไมค์

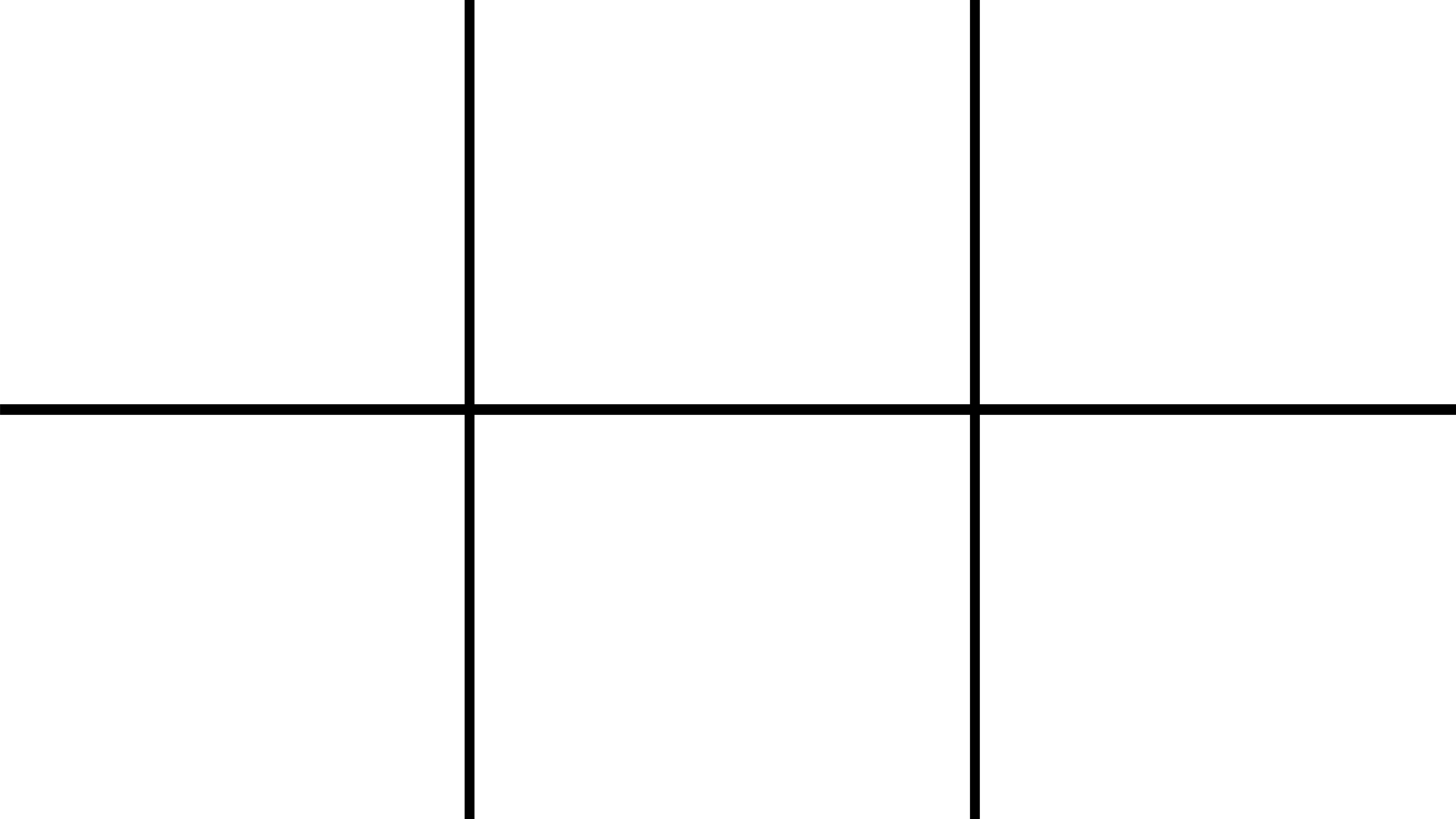
Holding Microphone

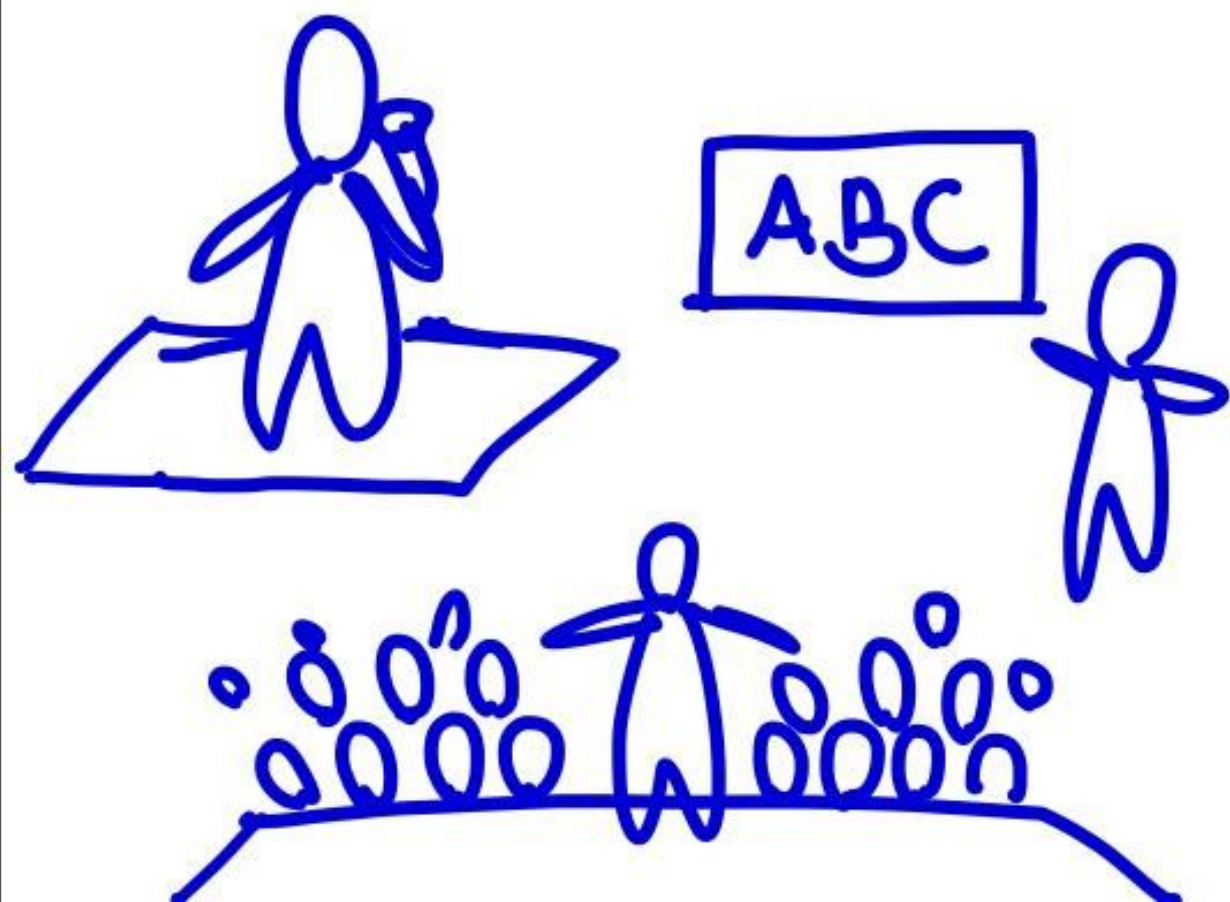
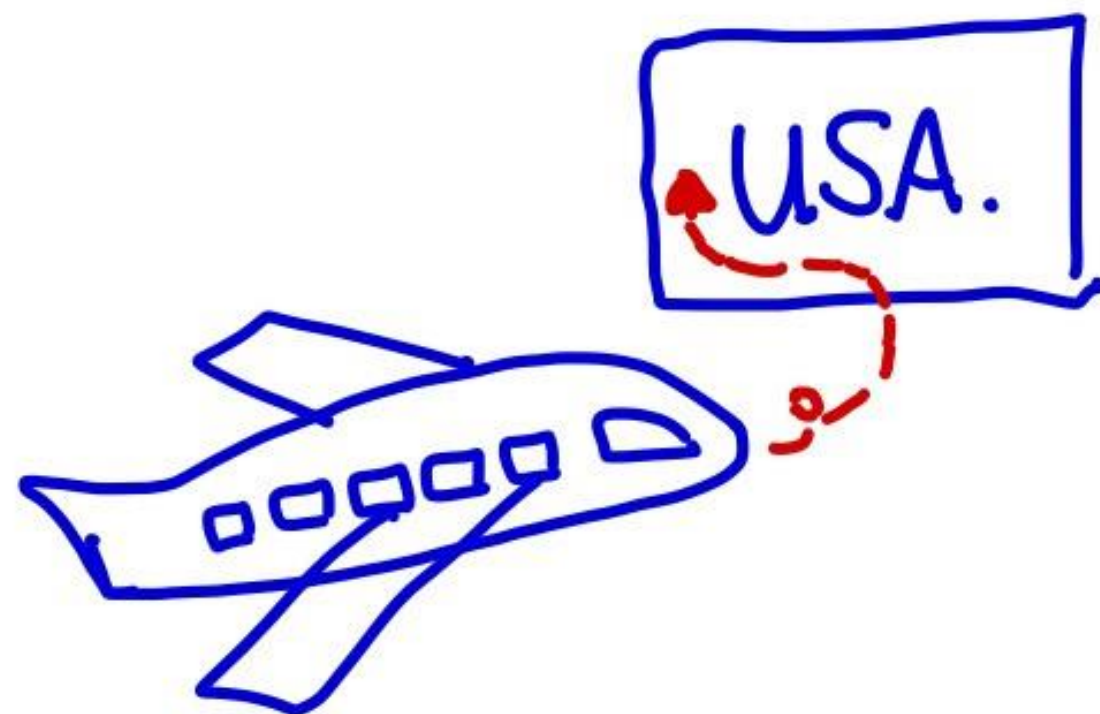
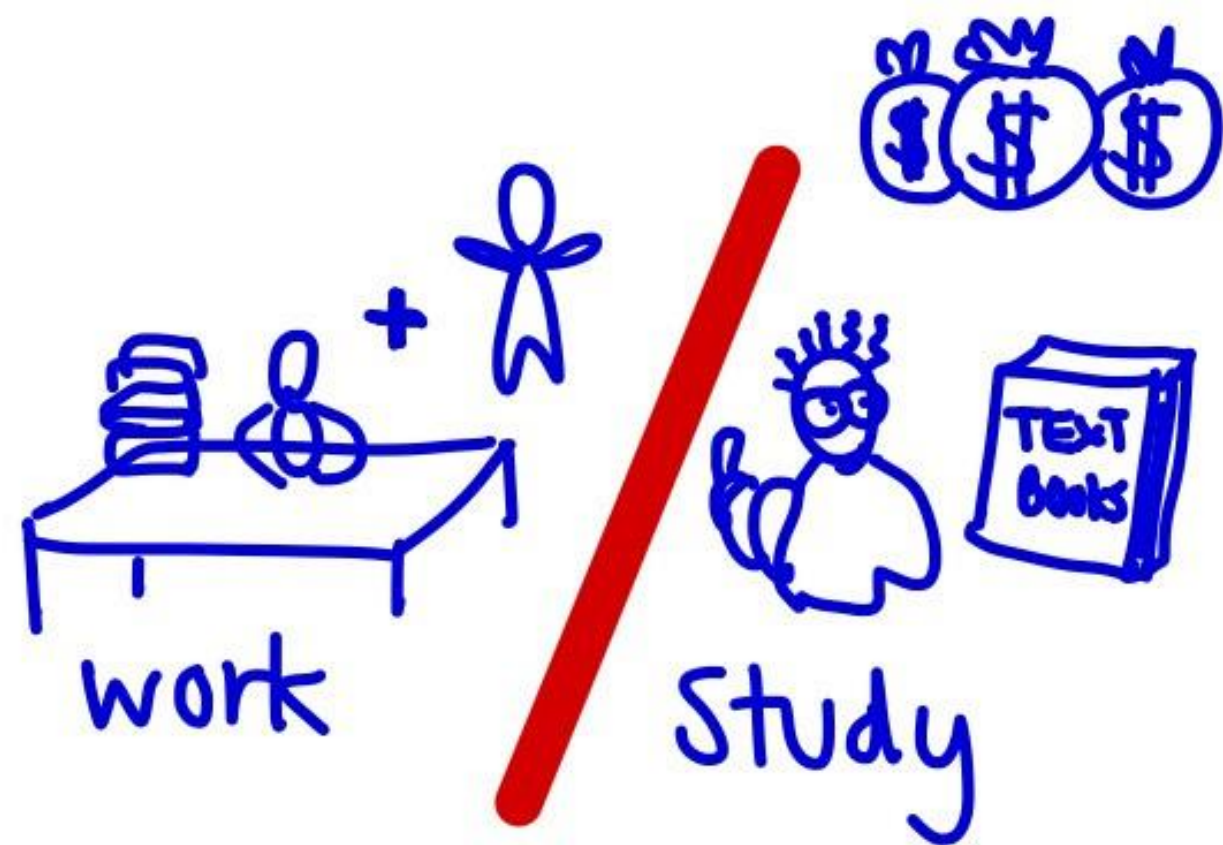
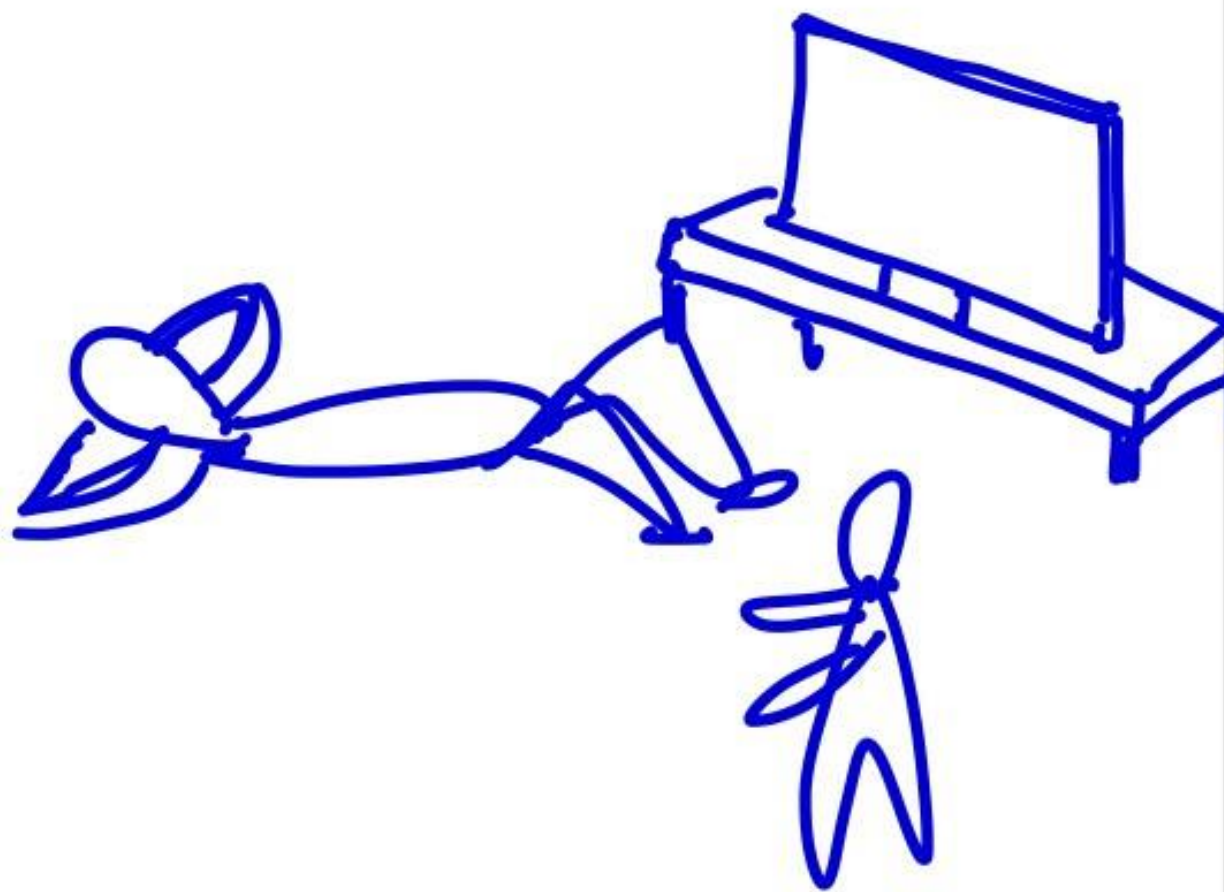
เพื่อนๆ ทุกคน เคยรู้สึกไหมว่า
อยากสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับโลกใบนี้
แต่บางครั้ง เราก็อาจรู้สึกว่า
ตัวเราคนเดียว คงทำอะไรไม่ได้มากนัก
วันนี้ ผม/ฉัน หรือ ชื่อ อยากจะมาบอกว่า...
พลังแห่งการเปลี่ยนแปลง เริ่มต้นที่ตัวเรา
เริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เราทำได้ในทุกๆ วัน
เพราะทุกการกระทำ ล้วนมีพลังที่จะสร้างแรงบันดาลใจ
และส่งต่อความเปลี่ยนแปลง
สู่คนรอบข้าง สู่สังคม สู่โลกใบนี้
ถึงเวลาแล้วที่พวกเราต้อง ลุกขึ้นมา ลงมือทำ
เพื่ออนาคตที่พวกเราช่วยสร้างด้วยกัน
เพราะการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง เกิดขึ้นได้
จากพลังเล็กๆ ของพวกเรา... Make REAL Change

- น้ำเสียง
- โทนเสียง
- เน้นเสียง
- หยุดเสียง
- สีสหน้า
- สายตา
- ท่าทาง
- มือ



03 เล่าเรื่อง...เชื่อมจิต

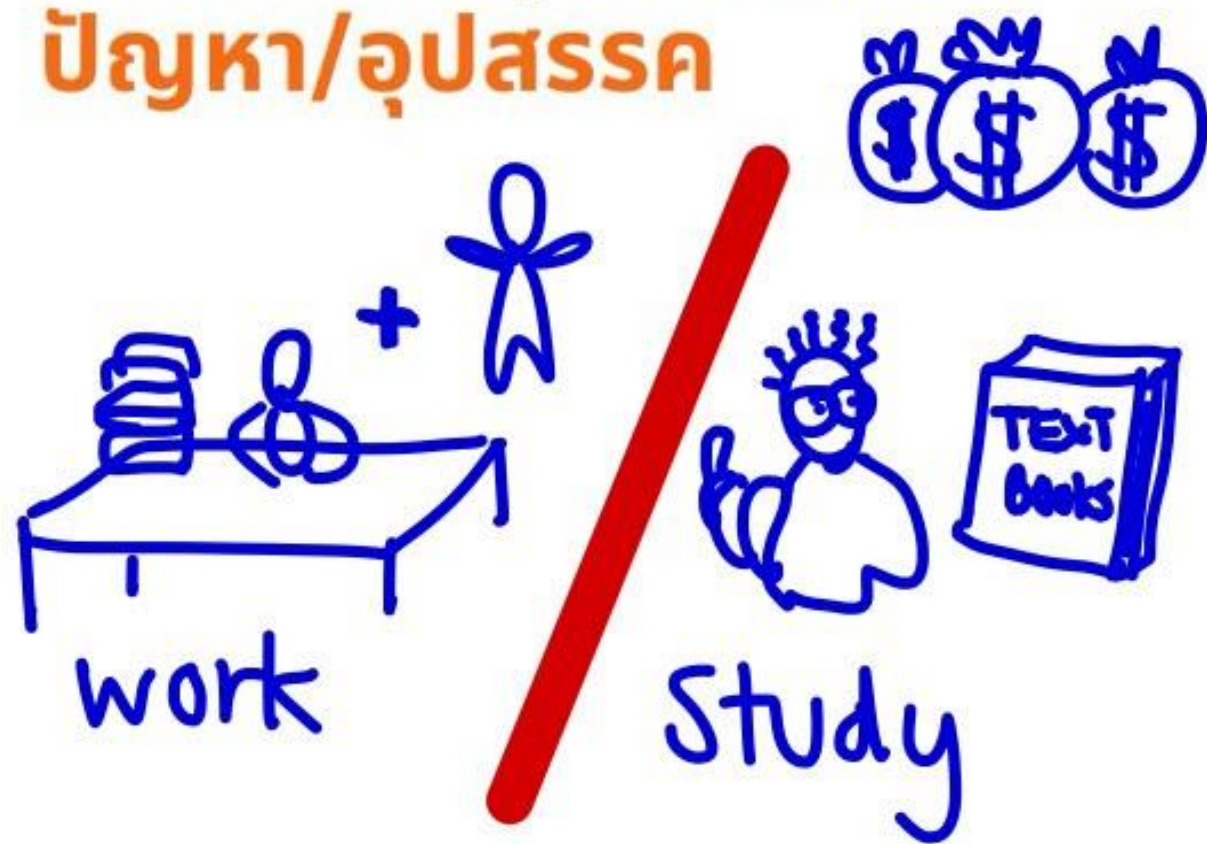




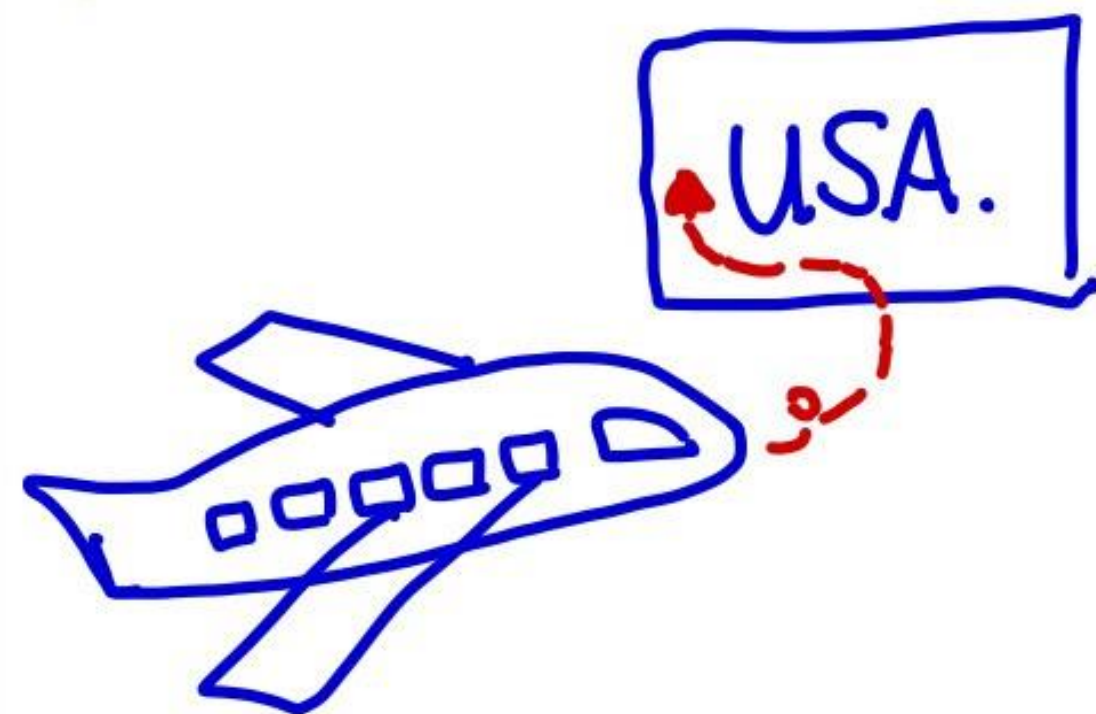
Beginning
จุดเริ่มต้น



Problems/Conflicts
ปัญหา/อุปสรรค



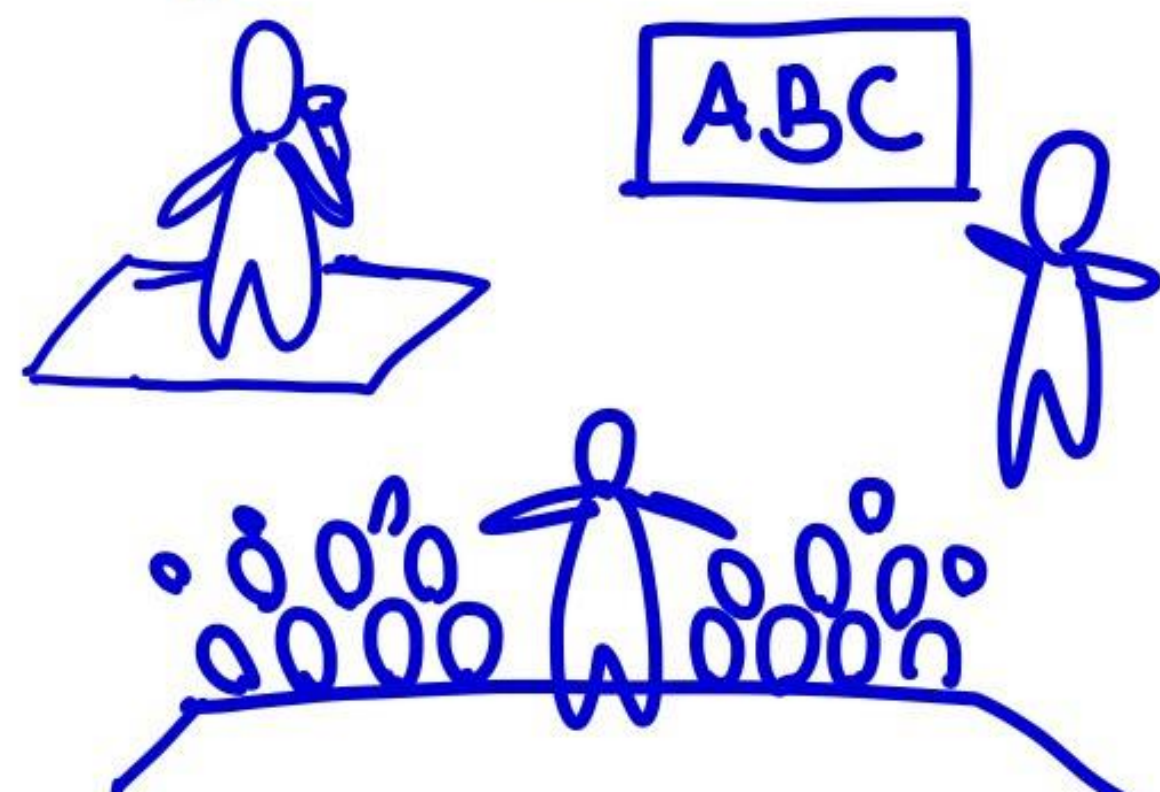
Climax
จุดที่ต้องตัดสินใจ



Consequence
ผลของการตัดสินใจ



Now/Present
ปัจจุบัน ณ ตอนนี้



My future
อนาคตที่ฝันไว้

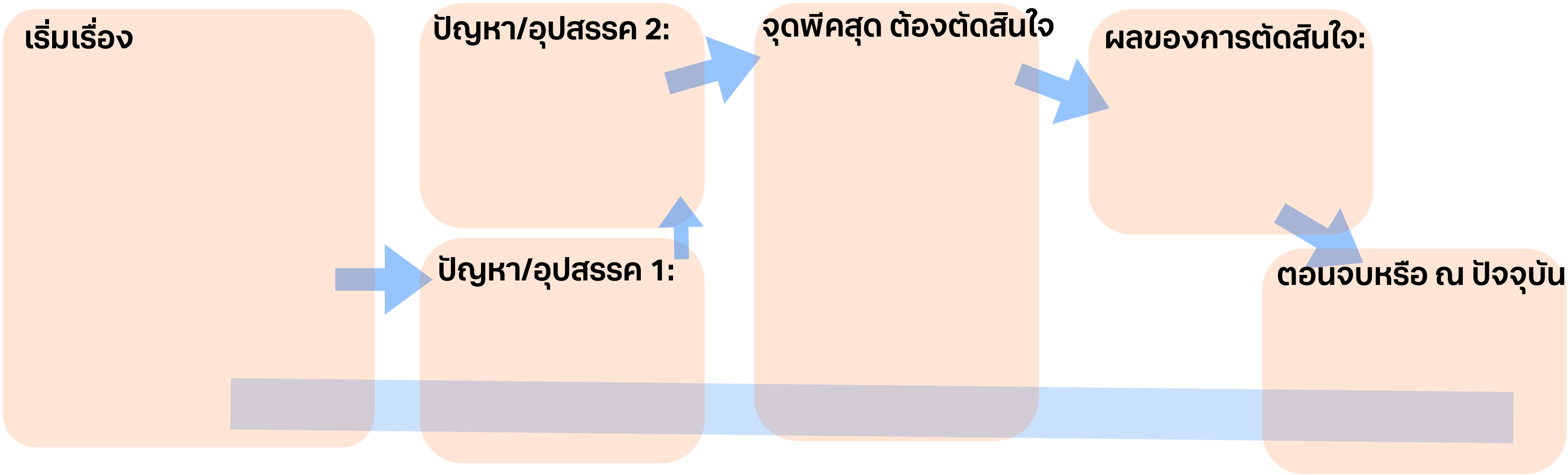


Beginning จุดเริ่มต้น	Problems/Conflicts ปัญหา/อุปสรรค	Climax จุดที่ต้องตัดสินใจ
Consequence ผลของการตัดสินใจ	Now/Present ปัจจุบัน ณ ตอนนี้	My future อนาคตที่ฝันไว้

STORYTELLING CANVAS - KRU OAT CHANUKRIT

2024 KruOat Chanukrit

หัวข้อ:	ประเด็นหลักต้องการบอกคนฟัง:	เมื่อฟังแล้วอยากให้คนฟังทำอะไร:
---------	-----------------------------	---------------------------------



เรื่องนี้ ฉันพูดไปเพราะ (เกี่ยว?)	จุดเชื่อมกับประเด็นสำคัญ: โยงให้ได้	จบอย่างไรให้คนฟังอยากเปลี่ยนแปลง:
-----------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

เทคนิคการเลือกใช้คำ ให้เกิดแรงบันดาลใจ



Kru Oat Chanukrit

เพื่อนๆ ทุกคน เคยรู้สึกไหมว่า
อยากสร้างความเปลี่ยนแปลงให้กับโลกใบนี้
แต่บางครั้ง เราก็อาจรู้สึกว้า
ตัวเราคนเดียว คงทำอะไรไม่ได้มากนัก
วันนี้ ผม/ดิฉัน อยากจะมาบอกว่า...
พลังแห่งการเปลี่ยนแปลง เริ่มต้นที่ตัวเรา
เริ่มต้นจากสิ่งเล็กๆ น้อยๆ ที่เราทำได้ในทุกๆ วัน
เพราะทุกการกระทำ ล้วนมีพลังที่จะสร้างแรงบันดาลใจ
และส่งต่อความเปลี่ยนแปลง
สู่คนรอบข้าง สู่สังคม สู่โลกใบนี้
ถึงเวลาแล้วที่พวกเราต้องลุกขึ้นมา ลงมือทำ
เพื่ออนาคตที่พวกเราสร้างด้วยกัน
เพราะการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริง เกิดขึ้นได้
จากพลังเล็กๆ ของพวกเรา... **Make REAL Change**

เทคนิคการเขียน
สคริป
น้อยแต่**มาก**
สั้น สวย **สื่ออารมณ์**
ลงอาคมด้วยวลีย่ำ
ซ้ำแค่ 3
จบงามๆ
ให้มกลง





ชอบ **Version** ไหน
มากกว่ากัน?

Version 1

Public Speaking เรื่อง โรคซึมเศร้า
โดย ครูโอ๊ด ชานุกฤต

Version 1

สวัสดีครับ/ค่ะ

วันนี้เราอยากพูดถึงเรื่องที่สำคัญมาก นั่นคือ "ซึมเศร้าในเยาวชนไทย" อาการนี้เป็นสิ่งที่หลายคนอาจไม่เข้าใจ และอาจจะรู้สึกอายหรือกลัวที่จะพูดถึง แต่เราอยากให้ทุกคนรู้ว่า คุณไม่ได้อยู่คนเดียวในสถานการณ์นี้

ซึมเศร้าเป็นเรื่องที่สามารถเกิดขึ้นได้กับทุกคน ไม่ว่าคุณจะเป็นใคร อายุเท่าไร หรือมาจากที่ไหน มันไม่ใช่เรื่องที่ต้องอายหรือปิดบัง การรู้สึกเศร้า หรือรู้สึกไม่ดี รู้สึกตัวเองไร้ค่า เบื่อ ไม่หมดทุกอย่าง และรื่อยยิ้ม ความสดใสหายไป โรคซึมเศร้านี้เป็นเรื่องที่สามารถแก้ไขได้ และสิ่งแรกที่สำคัญที่สุดคือ การยอมรับและกล้าที่จะออกมาปรึกษา

การพูดคุยกับคนที่คุณไว้วางใจ เช่น ครอบครัว เพื่อน หรือที่ปรึกษา สามารถช่วยให้คุณรู้สึกดีขึ้นและได้รับการสนับสนุนที่คุณต้องการ ทุกคนรอบข้างคุณพร้อมที่จะช่วยเหลือและอยู่เคียงข้างคุณ ไม่ว่าจะเป็นการรับฟัง หรือการช่วยหาทางแก้ไขปัญหา

เราอยากให้ทุกคนกล้าที่จะพูดออกมา อย่าปล่อยให้ความกลัวหรือความอายมากักขังคุณ ทุกคนมีค่าควรที่จะได้รับความสุขและความสุขนั้นเริ่มจากการยอมรับและดูแลตัวเอง

เพื่อน ๆ อย่างรอช้า กล้าออกมาปรึกษา พวกเราพร้อมที่จะช่วยเหลือและสนับสนุนคุณเสมอ เราจะผ่านเรื่องนี้ไปด้วยกัน

ขอให้ทุกคนมีกำลังใจและความกล้าที่จะก้าวผ่านอุปสรรคนี้ไปได้ด้วยกัน

ขอบคุณครับ/ค่ะ

Version 2

สวัสดีครับ/ค่ะ ทุกคน

วันนี้เราอยากมาแชร์เรื่องสำคัญที่หลายคนอาจมองข้าม

นั่นคือ "โรคซึมเศร้า"

โรคซึมเศร้า ไม่ได้เป็นแค่ความรู้สึกเหงา หรือ เศร้าโศกธรรมดา

แต่เป็น โรคทางจิต ที่ส่งผลกระทบต่อความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และ ร่างกาย

หลายคนอาจเคยรู้สึก

สิ้นหวัง ท้อแท้ ไร้ค่า
คิดว่าไม่มีทางออก
จนบางครั้งอาจเผลอคิดทำร้ายตัวเองหรือ คิดฆ่าตัวตาย

แต่รู้หรือไม่ว่า คุณไม่ได้อยู่คนเดียว

ยังมี แสงสว่างปลายอุโมงค์ รอให้คุณก้าวไปไขว่คว้า

จงกล้า ที่จะเผชิญหน้ากับ 'ซึมเศร้า'

จงกล้า ที่จะขอความช่วยเหลือ |

การขอความช่วยเหลือ ไม่ใช่การยอมแพ้ แต่เป็นการแสดงความ กล้าหาญ

เป็นการแสดงออกว่าคุณพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อชีวิตที่ดีกว่า

ยังมีครอบครัว เพื่อน คนรอบข้าง ที่พร้อม ยื่นมือ ส่งกำลังใจและช่วยเหลือ

เพื่อให้คุณก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ไปด้วยกัน

ยังมีนักจิตวิทยา จิตแพทย์ และ ผู้เชี่ยวชาญ
พร้อมที่จะ ให้คำปรึกษาและรักษาโรคซึมเศร้าให้หายขาด

Version 2

วันนี้เราอยากมาแชร์เรื่องสำคัญที่
หลายคนอาจมองข้าม

นั่นคือ "โรคซึมเศร้า"

โรคซึมเศร้า ไม่ได้เป็นแค่ความรู้สึก
เหงา หรือ เศร้าโศกธรรมดา

แต่เป็น โรคทางจิต ที่ส่งผลต่อ
ความคิด อารมณ์ พฤติกรรม และ
ร่างกาย

หลายคนอาจเคยรู้สึก

สิ้นหวัง ท้อแท้ ไร้ค่า
คิดว่าไม่มีทางออก
จนบางครั้งอาจเผลอคิดทำร้ายตัวเอง
หรือ คิดฆ่าตัวตาย

แต่รู้หรือไม่ว่า คุณไม่ได้อยู่คนเดียว

ยังมี แสงสว่างปลายอุโมงค์ รอให้คุณก้าวไปไขว่คว้า

จงกล้า ที่จะเผชิญหน้ากับ 'ซึมเศร้า'

จงกล้า ที่จะขอความช่วยเหลือ

การขอความช่วยเหลือ ไม่ใช่การยอมแพ้ แต่เป็นการแสดงความ กล้าหาญ

เป็นการแสดงออกว่าคุณพร้อมที่จะต่อสู้เพื่อชีวิตที่ดีกว่า

ยังมีครอบครัว เพื่อน คนรอบข้าง ที่พร้อม ยื่นมือ ส่งกำลังใจและช่วยเหลือ

เพื่อให้คุณก้าวผ่านช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ไปด้วยกัน

ยังมีนักจิตวิทยา จิตแพทย์ และ ผู้เชี่ยวชาญ
พร้อมที่จะ ให้คำปรึกษาและรักษาโรคซึมเศร้าให้หายขาด

จงจำไว้ว่า

คุณมีค่า คุณมีศักยภาพ คุณคู่ควร กับความสุข

อย่ากลัว ที่จะก้าวออกจาก ความมืดมิด สู่แสงสว่าง

จงขอความช่วยเหลือ เพราะคุณไม่ได้อยู่คนเดียว

และคุณ จะผ่านพ้น ช่วงเวลาที่ยากลำบากนี้ไปได้ด้วยกัน

แล้วสุดท้าย

คุณจะพบแสงสว่างท่ามกลางความมืดมน
และในที่สุด คุณจะได้อวยยิ้มที่สดใสของคุณ กลับคืนมา

เริ่มต้นเรื่องให้น่าสนใจ

Hook

Hook

เริ่มต้นเรื่องให้น่าสนใจ

Story

Statistics

Quote

Question

2S2Q

Hook

เริ่มต้นเรื่องให้น่าสนใจ

Story

Statistics

Quote

Question

“เมื่อปีที่แล้ว ผมเกือบเสียเพื่อนที่ผมรักที่สุดไป
"นัท" นัทกับผมสนิทกันมาตั้งแต่ ม.ต้น ชีวิตของนัทดู
สมบูรณ์แบบ เขามีเพื่อนมากมาย เรียนเก่ง และมีครอบครัว
ที่รักใคร่ ช่วงหลังๆ นัทเปลี่ยนไป ไม่ยิ้ม ร่าเริงเหมือนก่อน ผม
ชวนไปไหนก็ไม่ไป นัทดูเฉยๆ
นัทร้องไห้และเซ็นซิทีฟง่ายขึ้น จนผมกังวล

ผมจะได้ว่าเข้าวันอาทิตย์ เรามีนัดไปตีหนังสื่อกัน แต่นัทไม่
มาตามเวลา ผมโทรไปหา ก็ไม่มีใครรับ ผมเริ่มกังวล เลยแวะ
ไปที่บ้านนัท แม่ นัทบอกว่า นัทน่าจะยังไม่ตื่น ผมเลยเดินไปที่
ห้องของนัท พอผมเปิดประตูเข้าไป
ผมเห็นมิดที่นัทใช้กรีดตัวเอง ผมตกใจมาก เข้าไปประคอง
เพื่อนและรีบตะโกนบอกแม่นัทให้เรียกรถพยาบาล
ถ้าวันนั้นผมไปไม่ทัน ผมต้องเสียเพื่อนที่ผมรักที่สุดไป”

Hook

เริ่มต้นเรื่องให้น่าสนใจ

Story

Statistics

Quote

Question

“กรมสุขภาพจิต ในปี 2566 พบว่า เยาวชนร้อยละ 18.0 มีความเครียดสูง เสี่ยงตกอยู่ในภาวะซึมเศร้าร้อยละ 26.0 และเสี่ยงที่จะฆ่าตัวตายร้อยละ 12.5”

“เพื่อนๆรู้ไหมครับว่ามีเยาวชนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ตรวจพบอาการซึมเศร้าสูงถึง 2,200 ต่อประชากรแสนคน โดยกลุ่มวัยรุ่น/นักศึกษา อายุ 15-19 ปี มีอัตราพยายามฆ่าตัวตายสูงสุดคือ 116.81 ต่อ 100,000 คน”

Hook

เริ่มต้นเรื่องให้น่าสนใจ

Story

Statistics

Quote

Question

“การยอมรับปัญหาเป็นก้าวแรกสู่การแก้ไขปัญหา” คำพูดนี้สะท้อนความจริงที่ว่า การรับรู้และยอมรับปัญหาเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการเผชิญกับความท้าทายที่เราอาจต้องพบเจอ หนึ่งในปัญหาที่สำคัญในปัจจุบันคือ "โรคซึมเศร้าในวัยรุ่น"

Hook

เริ่มต้นเรื่องให้น่าสนใจ

Story

Statistics

Quote

Question

“เพื่อน ๆ เคยรู้สึกเศร้า หดหู่ใจ รู้สึกตัวเองไร้ค่าบนโลกใบนี้
บ้างไหมครับ?”

จบจบใจ

CALL TO ACTION



Kru Oat Chanukrit

ช่วงเล่า บอก แชร์ Q&A Session



Kru Oat Chanukrit



Kru Oat Chanukrit Thienkalaya

SPEAKING