

บันทึกการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

บุคลิกดี มีชัยไปกว่าครึ่ง

ผู้ถ่ายทอด

นางสาวจิราพร เล็กประทุม

นักวิชาการเงินและบัญชี

โครงการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากรคณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน ให้มี
ประสิทธิภาพก้าวหน้าต่อการเปลี่ยนแปลงในยุคดิจิทัล วันที่ 30 ตุลาคม 2561 ณ ห้องปฏิบัติการมัลติมีเดีย
คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน มทร.พระนคร

เนื้อหาการฝึกอบรม

1. การแต่งกายที่มีความเหมาะสมกับอาชีพและโอกาสต่างๆ
2. ศิลปะกับการแต่งกายเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ
3. หลักการแต่งกาย
4. ท่วงท่าอริยบท การเคลื่อนไหวด้วยการยืน เดิน และนั่ง การไหว้และการถือ/หิ้วอุปกรณ์ต่างๆ
5. การติดต่อสื่อสารด้วยคำพูดและภาษากายให้ประทับใจผู้รับบริการ

ความรู้และประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้รับความรู้ว่าการแต่งตัวให้เหมาะสมกับโอกาส และเทศกาล มีความสำคัญกับบุคลิกภาพที่ดี
2. ศิลปะการแต่งกาย การแต่งกายที่ดี ควรช่วยเสริมจุดเด่นของเราให้เด่นเข้าไปอีก และช่วยกลบจุด
ด้อยของเรา ให้เหลือน้อยที่สุด
3. มารยาทการเดิน นั่ง ไหว้ ยิ้ม ที่ทำให้เราเป็นคนมีบุคลิกภาพที่ดี

การนำมาประยุกต์ใช้กับงาน

1. ใช้ในการทำงาน เช่น เมื่อมีแขกผู้ใหญ่จากมหาวิทยาลัย หรือหน่วยงานอื่น มาศึกษาดูงานก็ควร
แต่งกายให้สุภาพ ให้เกียรติผู้มางาน หรือแม้แต่อาจารย์ นักศึกษาที่มาติดต่อสอบถาม ไหว้ให้สวยงาม พูด
ด้วยคำพูดที่สุภาพ ให้บริการที่ประทับใจ
2. การแต่งกายเพื่อเสริมบุคลิกภาพและลดจุดด้อยของเราให้เหลือน้อย เช่น หากเราเป็นคนไม่สูง ก็
ควรหารองเท้าส้นสูงมาใส่ เพื่อเสริมบุคลิกภาพให้เราดูสูง หุ่นดี
3. การไหว้ผู้ใหญ่ เมื่อเดินผ่านผู้ใหญ่ ให้หยุดยืนตรง และไหว้ให้สวยงาม ไม่เดินไปไหว้ไปและเมื่อ
ถือของอยู่ในมือทั้ง 2 ข้าง แล้วเดินไปพบผู้ใหญ่ ให้วางของลงแล้วไหว้ แต่ถ้าสถานที่นั้น ไม่สามารถวางของ
ได้ใช้วิธี การก้มหัว/น้อมศีรษะ ทำความเคารพก็เพียงพอแล้ว

โครงการฝึกอบรมเพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากรคณะเทคโนโลยีสารสนเทศ
ให้มีประสิทธิภาพก้าวทันต่อการเปลี่ยนแปลงในยุคดิจิทัล
วันที่ 30 ตุลาคม 2561 ณ ห้องปฏิบัติการมัลติมีเดีย คณะเทคโนโลยีสารสนเทศ มทร.พระนคร

