

SCAN ME



วันพุธที่ 15 กรกฎาคม 2569

โดย ผศ.ดร.อุดมลักษณ์ ระพีแสง และ ผศ.รฤชวรรณ บัวศรีคำ

หัวข้อ “เชื่อมคน เชื่อมงาน ด้วยการสื่อสารเชิงบวก”

เช็คชื่อเข้าเรียน

- เข้าเรียน
- เช็คชื่อ
- ส่งแบบบันทึกภายในวันศุกร์หลังเรียน

ศูนย์สหกิจศึกษาและพัฒนาอาชีพ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

📍 อาคาร 36 ชั้น 1 กองบริการการศึกษา (เคาเตอร์ 1)

www.facebook.com/rbru.cwie

Datacoop.rbru.ac.th | coop@rbru.ac.th | 088 - 585 - 3493

เชื่อมคน เชื่อมงาน

ด้วยการสื่อสารเชิงบวก



โดย ผศ. ดร.อุดมลักษณ์ ระพีแสง และ ผศ. ธฤชวรรณ บัวศรีคำ



วันพุธที่ 15 กรกฎาคม 2569





การสื่อสารเชิงบวก ในที่ทำงาน



หัวใจของความร่วมมือและความสำเร็จของทีม



สรุปจากบทความเพื่อพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกันอย่างสร้างสรรค์



ภาพรวม

- 1 ความหมายของการสื่อสารเชิงบวก
- 2 ความสำคัญในที่ทำงาน
- 3 5 เคล็ดลับพัฒนาให้ปัง
- 4 ตัวอย่างการนำไปใช้
- 5 สรุปแนวคิดสำคัญ



สไลด์ 1



การสื่อสารเชิงบวกคืออะไร?



การสื่อสารเชิงบวก คือ การถ่ายทอดความคิด ความรู้สึก และข้อมูลด้วยถ้อยคำ ท่าที และเจตนาที่ดี เพื่อสร้างความเข้าใจ ความไว้วางใจ และความร่วมมือในการทำงาน



องค์ประกอบสำคัญ

- 1 ใช้ถ้อยคำที่สุภาพและสร้างสรรค์
- 2 แสดงความเข้าใจและเคารพผู้อื่น
- 3 มุ่งแก้ปัญหา มากกว่ากล่าวโทษ
- 4 สร้างบรรยากาศที่ปลอดภัยในการสื่อสาร



จำง่าย: พูดดี ฟังดี ร่วมมือดี



สไลด์ 2



สื่อสารดี
ทำงานดี
ทีมเวิร์กดี
♡ //





ทำไมการสื่อสารเชิงบวก จึงสำคัญในที่ทำงาน?

เมื่อสื่อสารดี ทีมก็ทำงานได้ดีขึ้นทั้งด้านความสัมพันธ์และผลงาน 



1 เสริมสร้างความไว้วางใจ

ทำให้สมาชิกในทีมรู้สึก
ปลอดภัยและเปิดใจรับฟังกัน
มากขึ้น



2 เพิ่มประสิทธิภาพ การทำงาน

ลดข้อผิดพลาด ช่วยให้งาน
เดินหน้าได้อย่างราบรื่น



3 กระตุ้นความคิด สร้างสรรค์

ทุกคนกล้าเสนอไอเดียใหม่
และพัฒนาแนวคิดร่วมกัน



4 ลดความขัดแย้งและ ความเข้าใจผิด

ช่วยให้การทำงานร่วมกัน
เป็นไปอย่างราบรื่นมากขึ้น



สื่อสารดี = ทีมเวิร์กดี + ผลลัพธ์ดี 



สไลด์ 3





เคล็ดลับที่ 1: ใช้ภาษาที่สร้างสรรค์และเคารพผู้อื่น



คำพูดที่เราใช้มีผลต่อความรู้สึกและการตอบสนองของผู้ฟัง
การเลือกถ้อยคำที่ดีช่วยให้ทุกคนโฟกัสที่การพัฒนา
มากกว่าความรู้สึกผิด



ไม่ควรพูด

“งานนี้ผิดพลาดเยอะมาก”



ควรพูด

“งานนี้มีส่วนที่เราสามารถ
ปรับปรุงให้ดีขึ้นได้”



1. ลดแรงกดดัน
ของผู้ฟัง



2. ช่วยให้มี
เป้าหมาย



3. สร้างบรรยากาศ
ที่น่าร่วมมือ



คำพูดที่ดี คือพลังบวกของทีม



สไลด์ 4



เคล็ดลับที่ 2:

ฟังอย่างตั้งใจ (Active Listening)

การฟังอย่างตั้งใจเป็นหัวใจสำคัญของการสื่อสารที่ดี
เพราะทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าคุณค่าความคิดเห็นของเขามีคุณค่า



แนวทางปฏิบัติ

- 1 สบตาและแสดงความสนใจ
- 2 ไม่พูดแทรกหรือขัดจังหวะ
- 3 ตั้งคำถามเพื่อความเข้าใจ
- 4 ทวนประเด็นสำคัญให้ชัดเจน



ตัวอย่างประโยค

- “ หมายความว่าแบบนี้
ใช้ไหมคะ?”
- “ หนูเข้าใจถูกต้องไหมคะว่า...?”



ฟังอย่างตั้งใจ ช่วยลดความเข้าใจผิด



สไลด์ 5



เคล็ดลับที่ 3:



ให้ฟีดแบ็กอย่างสร้างสรรค์



ฟีดแบ็กที่ดีควรช่วยให้ผู้ฟังเห็นจุดแข็ง รู้จุดที่ต้องพัฒนา
และมีกำลังใจในการปรับปรุงตนเอง



Sandwich Technique

1



เริ่มด้วยคำชม

“ส่วนนี้คุณทำได้ดีมาก
ดูใส่ใจรายละเอียดดีมาก”



2



เสนอจุดปรับปรุง

“ถ้าส่วนนี้เราเพิ่มข้อมูล
อีกนิด งานจะสมบูรณ์
ขึ้นมาก”



3



จบด้วยกำลังใจ

“ฉันมั่นใจว่าคุณจะ
พัฒนาได้ดีขึ้นอีก
ในครั้งหน้า”



สรุปง่าย ๆ จำไว้ 3 คำ: **ชื่นชม** • **ชี้แนะ** • **เสริมพลัง**



สไลด์ 6



เคล็ดลับที่ 4:



สร้างช่องทางการสื่อสาร ที่เปิดกว้าง



เมื่อทุกคนรู้สึกปลอดภัยในการพูดคุย ทีมจะกล้าแบ่งปัน
ความคิดเห็น ปัญหา และข้อเสนอแนะมากขึ้น



เครื่องมือช่วยสื่อสาร

- 1 ใช้ Slack หรือ Microsoft Teams
- 2 เปิดพื้นที่สำหรับฟีดแบ็ก
- 3 สื่อสารเรื่องละเอียดอ่อนได้ง่ายขึ้น



บรรยากาศการประชุม

- 1 เปิดโอกาสให้ทุกคนพูด
- 2 ตั้งกติกาว่าไอเดียของทุกคนมีค่า
- 3 รับฟังความเห็นที่แตกต่างอย่างเคารพ



สไลด์ 7



พื้นที่ปลอดภัยในการพูดคุย คือจุดเริ่มต้นของนวัตกรรม





เคล็ดลับที่ 5:

สื่อสารอย่างชัดเจน และตรงประเด็น



ความไม่ชัดเจนทำให้เกิดความเข้าใจผิดได้ ดังนั้นการระบุเป้าหมาย รายละเอียด และกำหนดเวลาให้ชัดเจนจึงสำคัญมาก



ควรสื่อสารแบบนี้



“ช่วยส่งรายงานนี้ภายใน วันศุกร์ตอนเที่ยงนะคะ”



“แจ้งรายละเอียดงานและ เป้าหมายให้ครบ”



ควรหลีกเลี่ยง



“ลองทำดูนะ”



“เดี๋ยวค่อยส่งมาก็ได้”

1



บอกเป้าหมายให้ชัด

2



ระบุกำหนดเวลาแน่นอน

3



ลดคำพูดคลุมเครือ



สไลด์ 8



สื่อสารชัด = ลดผิดพลาด





ตัวอย่างการนำการสื่อสารเชิงบวก มาใช้ในที่ทำงาน



สถานการณ์ 1: การแก้ไขปัญหในทีม

เมื่อเกิดข้อผิดพลาดจากการสื่อสารไม่ชัดเจน
หัวหน้าทีมควรเน้นการเรียนรู้และการพัฒนา

“ “ครั้งนี้เราอาจมีข้อผิดพลาดบางอย่าง
แต่สิ่งสำคัญคือเราสามารถเรียนรู้จากมันได้
และในครั้งหน้าเราจะพัฒนาวิธีการสื่อสารให้ดีกว่านี้” ”



ผลลัพธ์: ลดความเครียดและช่วยให้ทีมโฟกัสกับการแก้ไข



สถานการณ์ 2: การประชุมระดมความคิด

หัวหน้าทีมควรสนับสนุนให้ทุกคน
กล้าแสดงความคิดเห็น

“ “ความคิดเห็นของคุณน่าสนใจมาก
เราลองนำไอเดียนี้ไปปรับใช้ร่วมกับแนวคิดอื่น ๆ
เพื่อให้ครอบคลุมทุกมุมมองดียิ่งขึ้น” ”



ผลลัพธ์: ทุกคนรู้สึกว่าคุณค่าความคิดเห็นของตนมีคุณค่า





สรุป: การสื่อสารเชิงบวก

คือกุญแจสู่ความสำเร็จของทีม



5 แนวคิดสำคัญ

- 1 ใช้ภาษาที่สร้างสรรค์และเคารพผู้อื่น
- 2 ฟังอย่างตั้งใจและเข้าใจผู้อื่น
- 3 ให้ฟีดแบ็กอย่างสร้างสรรค์
- 4 เปิดพื้นที่การสื่อสารอย่างปลอดภัย
- 5 สื่อสารให้ชัดเจนและตรงประเด็น

“เมื่อเราสื่อสารด้วยความเข้าใจ
ความเคารพ และความจริงใจ
ทีมก็พร้อมเติบโตไปด้วยกัน”



สไลด์ 10

ขอบคุณค่ะ



การสื่อสารเชิงบวก ในที่ทำงาน

แนวคิดสำหรับนักศึกษาฝึกงาน

พูดดี ฟังเป็น ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมืออาชีพ



ภาพรวม

- 1 พูดให้สร้าง ไม่พูดทำลาย
- 2 ฟังให้ครบก่อนตอบ
- 3 รับผิดชอบต่อคำพูดและงาน
- 4 สื่อสารตรงไปตรงมาอย่างสุภาพ
- 5 สร้างบรรยากาศที่ดีในการทำงาน



สื่อสารเชิงบวก คืออะไร?

การสื่อสารเชิงบวก คือ การสื่อสารด้วยถ้อยคำ
ท่าที และเจตนาที่ดี เพื่อให้งานสำเร็จและความสัมพันธ์
ในการทำงานเป็นไปอย่างราบรื่น

- 1 เน้นความเข้าใจ มากกว่าการเอาชนะ
- 2 เคารพผู้ฟังและเพื่อนร่วมงาน
- 3 สื่อสารชัดเจน สุภาพ และจริงใจ
- 4 มุ่งแก้ปัญหา ไม่ซ้ำเติมปัญหา



จำง่าย: พูดดี ฟังดี ทีมเวิร์กดี



หลักคิดที่ 1: พูดให้สร้าง **ไม่พูดทำร้าย**

ก่อนพูด ควรถามตนเองว่า คำพูดนี้จะช่วยให้งานดีขึ้นหรือทำให้บรรยากาศแย่ลง



ไม่ควรพูด

- 1 “หนูทำไม่ได้ค่ะ”
- 2 “มันไม่ใช่หน้าที่หนู”
- 3 “อันนี้ยากเกินไป”



ควรพูด

- 1 “หนูยังไม่ถนัดเรื่องนี้
ขอคำแนะนำเพิ่มเติมได้ไหมคะ”
- 2 “หนูขอรับภาระละเอียดเพิ่ม
เพื่อจะได้ทำงานได้ถูกต้องค่ะ”
- 3 “หนูจะลองทำก่อนนะคะ
ถ้าติดปัญหาขอปรึกษาได้ไหมคะ”



คำพูดที่ดี ช่วยให้งานเดินต่อได้



หลักคิดที่ 2:

ฟังให้ครบก่อนตอบ

การฟังอย่างตั้งใจ เป็นมารยาทพื้นฐานของคนทำงาน
และช่วยลดความผิดพลาดจากความเข้าใจคลาดเคลื่อน



แนวทางปฏิบัติ

- 1 ฟังให้จบ อย่ารีบแทรก
- 2 จดประเด็นสำคัญระหว่างฟัง
- 3 ทวนความเข้าใจให้ชัดเจน
- 4 ถามต่อเมื่อมีข้อสงสัย



ประโยคที่ควรใช้

- “ขออนุญาตทวนความเข้าใจนะคะ”
- “หมายความว่าให้หนูดำเนินการส่วนนี้ก่อน ใช่ไหมคะ”
- “หนูเข้าใจถูกต้องไหมคะว่า...”



หลักคิดที่ 3: ใช้คำพูด ที่แสดงความ**รับผิดชอบ**



คนทำงานที่น่าเชื่อถือ คือคนที่กล้ายอมรับข้อผิดพลาด
และพร้อมปรับปรุงการทำงานของตนเอง

❌ คำพูดที่ควรหลีกเลี่ยง

- ❌ เขาไม่ได้บอกหนูค่ะ
- ❌ หนูไม่รู้เรื่องนี้
- ❌ ไม่ใช่ความผิดของหนู



✅ คำพูดที่ควรใช้

- ✅ ครั้งนี้หนูอาจสอบถามรายละเอียดไม่ครบ
- ✅ หนูจะตรวจสอบข้อมูลเพิ่มเติมค่ะ
- ✅ ครั้งต่อไปหนูจะระวังและทำให้รอบคอบกว่านี้ค่ะ



ภาษาของคนทำงานมืออาชีพ คือ ภาษาที่**รับผิดชอบ**



หลักคิดที่ 4: ไม่พูดกลับหลัง พูดตรงอย่างสุภาพ



การนินทาและการสื่อสารทางอ้อม
อาจทำลายความไว้วางใจในที่ทำงานได้

- 1 หากมีปัญหา ควรพูดกับผู้เกี่ยวข้องโดยตรง
- 2 ใช้น้ำเสียงสุภาพและเคารพกัน
- 3 พูดเพื่อแก้ปัญหา ไม่ใช่เพื่อระบายอารมณ์
- 4 รักษาความสัมพันธ์ในการทำงานระยะยาว

“ถ้าพูดต่อหน้าไม่ได้ ก็ไม่ควรพูดกลับหลัง”



ตัวอย่างประโยค

“หนูขอปรึกษาเรื่องการทำงาน
ส่วนนี้ได้ไหมคะ หนูอยากปรับให้ดีขึ้นค่ะ”

หลักคิดที่ 5: ตำหนิได้ แต่ต้องพูดอย่างสร้างสรรค์

การสื่อสารเชิงบวกไม่ได้แปลว่าห้ามพูดปัญหา
แต่ต้องพูดโดยมุ่งแก้ไข ไม่ใช่มุ่งกล่าวโทษ

✗ ไม่ควรพูด

“งานนี้ผิดพลาดเยอะมากค่ะ”

✓ ควรพูด

“ส่วนนี้ยังมีจุดที่ต้องปรับค่ะ
เช่น การจัดรูปแบบและการตรวจคำผิด
ถ้าแก้สองส่วนนี้ งานจะดีขึ้นมากค่ะ”



บอกปัญหาอย่างชัดเจน



เสนอแนวทางแก้ไขร่วมกัน



รักษาน้ำใจของผู้ฟัง



3 คำสำคัญ

ของนักศึกษาฝึกงาน



ขอบคุณ

ใช้เมื่อได้รับคำแนะนำ
ความช่วยเหลือ
หรือโอกาสในการเรียนรู้



ขอโทษ

ใช้เมื่อทำผิดพลาด
หรือทำให้ผู้อื่น
ไม่สะดวก



ขออนุญาต

ใช้เมื่อต้องถาม แทรก
เสนอความคิดเห็น
หรือขอเข้าพบ

✦ คำเล็ก ๆ ที่สะท้อนมารยาทและความเป็นมืออาชีพ



ประโยคที่ควรใช้ ในที่ทำงาน

 ประโยคที่ควรใช้	 ความหมาย / วัตถุประสงค์
1 ขออนุญาตทวนความเข้าใจนะคะ	ใช้เมื่อต้องการยืนยันงาน
2 หนูจะลองทำก่อนนะคะ	แสดงความตั้งใจและพร้อมเรียนรู้
3 ขอคำแนะนำเพิ่มเติมได้ไหมคะ	ใช้เมื่อยังไม่มั่นใจ
4 ขอบคุณสำหรับคำแนะนำค่ะ	ใช้ตอบรับอย่างสุภาพ
5 ครั้งต่อไปหนูจะปรับปรุงให้ดีขึ้นค่ะ	แสดงความรับผิดชอบ
6 หนูขอแจ้งความคืบหน้าค่ะ	ใช้รายงานงานอย่างมืออาชีพ



ฝึกใช้บ่อย ๆ จะช่วยสร้างความมั่นใจในการทำงาน



สรุป: สื่อสารเชิงบวก

เพื่อการทำงานอย่างมืออาชีพ

สรุป

- 1 พูดให้สร้าง ไม่พูดทำร้าย
- 2 ฟังให้ครบก่อนตอบ
- 3 รับผิดชอบต่อคำพูดและงาน
- 4 สื่อสารตรงไปตรงมาอย่างสุภาพ
- 5 ใช้คำพูดที่ทำให้ผู้อื่นรู้สึกดีและอยากร่วมงานด้วย



“❤ คำพูดที่ดี ไม่เพียงทำให้งานสำเร็จ แต่ยังทำให้เราเป็นคนที่ผู้อื่นอยากร่วมงานด้วย”

สูตรให้นักศึกษาจำง่าย

เปลี่ยนคำพูดเดิม ให้เป็นคำพูดเชิงบวกในการทำงาน



คำพูดเดิมที่ควรเลี่ยง

- 1 - ทำไม่ได้
- 2 - ไม่รู้
- 3 - ไม่ใช่หน้าที่
- 4 - ผิดเยอะมาก
- 5 - เขาไม่ได้บอก
- 6 - ทำไม่ต้องแก้
- 7 - ไม่ว่าง
- 8 - เพื่อนทำช้า



เปลี่ยนเป็นแนวพูดเชิงบวก

- ✦ ยังไม่ถนัด ขอคำแนะนำเพิ่มเติม
- ✦ ขอตรวจสอบก่อน แล้วจะแจ้งให้ทราบ
- ✦ อาจอยู่นอกขอบเขต แต่ช่วยประสานให้ได้
- ✦ ยังมีจุดที่ต้องปรับ เพื่อให้งานดีขึ้น
- ✦ อาจได้รับข้อมูลไม่ครบ ขออนุญาตตรวจสอบ
- ✦ ขอทราบจุดที่ต้องปรับเพิ่มเติม
- ✦ ขอจัดลำดับงานก่อน แล้วจะดำเนินการให้
- ✦ การประสานงานยังไม่ต่อเนื่อง ครั้งต่อไปจะติดตามให้เร็วขึ้น



พูดความจริงได้ แต่เลือกวิธีพูดให้สร้างสรรค์



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

1

หนูทำไม่ได้ค่ะ

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

หนูยังไม่ถนัดเรื่องนี้
ขอคำแนะนำเพิ่มเติม
เพื่อให้ทำได้ถูกต้องนะคะ

♡ คำพูดดีๆ
เริ่มที่เรา
บรรยากาศดีๆ
เกิดขึ้นได้ทุกวัน ♡



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

2

มันไม่ใช่หน้าที่หนูค่ะ

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

หนูขอทราบขอบเขตงาน
เพิ่มเติม เพื่อจะได้
ช่วยได้ถูกจุดค่ะ

คำพูดดีๆ
เริ่มที่เรา
บรรยากาศดีๆ
เกิดขึ้นได้ทุกวัน



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

3

เขาไม่ได้บอกหนูค่ะ

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

ครั้งนี้หนูอาจสอบถามไม่ครบ
ครั้งต่อไปจะตรวจสอบ
ให้ชัดเจนขึ้นค่ะ

คำพูดดีๆ
เริ่มที่เรา
บรรยากาศดีๆ
เกิดขึ้นได้ทุกวัน



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

4

งานนี้ผิดเยอะมาก

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

งานนี้มีบางจุดที่ควรปรับ
เพื่อให้งานสมบูรณ์ขึ้นค่ะ

คำพูดดีๆ
เริ่มที่เรา
บรรยากาศดีๆ
เกิดขึ้นได้ทุกวัน



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

5

ทำไมไม่บอก
ให้เร็วกว่านี้

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

ครั้งต่อไปเราอาจแจ้ง
ข้อมูลให้เร็วขึ้น
เพื่อให้ทุกฝ่ายเตรียมงาน
ได้ทันค่ะ

คำพูดดีๆ
เริ่มที่เรา
บรรยากาศดีๆ
เกิดขึ้นได้ทุกวัน



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

6

หนูไม่รู้เรื่องค่ะ

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

หนูขอเวลาศึกษา
รายละเอียดเพิ่มเติม
แล้วจะรีบดำเนินการให้ค่ะ

♡ คำพูดดีๆ
เริ่มที่เรา
บรรยากาศดีๆ
เกิดขึ้นได้ทุกวัน ♡



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

7

อันนี้หนูไม่เกี่ยวค่ะ

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

ส่วนนี้อาจอยู่นอกขอบเขต
ที่หนูรับผิดชอบ แต่หนูยินดี
ช่วยประสานงานให้ค่ะ

คำพูดดีๆ
เริ่มที่เรา
บรรยากาศดีๆ
เกิดขึ้นได้ทุกวัน



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

8

ทำแบบนี้ไม่ได้หรอกค่ะ

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

วิธีนี้อาจมีข้อจำกัดอยู่บ้าง
เราลองปรับแนวทาง
ให้เหมาะสมขึ้นดีไหมคะ

คำพูดดีๆ
เริ่มที่เรา
บรรยากาศดีๆ
เกิดขึ้นได้ทุกวัน



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

9

พี่สั่งไม่ชัดเองค่ะ

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

หนูอาจเข้าใจรายละเอียด
ไม่ครบ ขอทวนงานอีกครั้ง
เพื่อให้ตรงตามที่ต้องการนะคะ

คำพูดดีๆ
เริ่มที่เรา
บรรยากาศดีๆ
เกิดขึ้นได้ทุกวัน



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

10

งานเยอะมาก
ทำไม่ทันแน่ ๆ

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

ตอนนี้มีหลายงานพร้อมกัน
หนูขอจัดลำดับความสำคัญก่อน
เพื่อให้งานเสร็จอย่างมีคุณภาพค่ะ

คำพูดดีๆ
เริ่มที่เรา
บรรยากาศดีๆ
เกิดขึ้นได้ทุกวัน



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

11

หนูทำไปแล้ว
จะให้แก่อีกหรอคะ

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

ได้ค่ะ หนูจะปรับแก้เพิ่มเติม
เพื่อให้งานตรงตามเป้าหมาย
มากขึ้นค่ะ



♡ คำพูดดีๆ
เริ่มที่เรา
บรรยากาศดีๆ
เกิดขึ้นได้ทุกวัน ♡



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

12

ทำไมต้องเป็น
หยุดตลอด

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

หนูขอทราบลำดับความสำคัญ
ของงาน เพื่อจะได้บริหารเวลา
และรับผิดชอบงานได้เหมาะสมค่ะ

คำพูดดีๆ
เริ่มที่เรา
บรรยากาศดีๆ
เกิดขึ้นได้ทุกวัน



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

13

เพื่อนทำซ้ำ
หนูเลยเข้าไปด้วย

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

งานส่วนนี้ต้องอาศัยข้อมูล
จากหลายฝ่าย หนูจะช่วย
ติดตามและประสานให้เร็วขึ้นค่ะ

♡ คำพูดดีๆ
เริ่มที่เรา
บรรยากาศดีๆ
เกิดขึ้นได้ทุกวัน ♡



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

14

หนูไม่ว่างค่ะ

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

ตอนนี้หนูติดภารกิจอีกงานหนึ่ง
ขอทราบกำหนดส่ง
เพื่อจัดเวลาให้เหมาะสมค่ะ

💖 พุดดี มีน้ำใจ
ทำงานราบรื่น
ทีมเชื่อมั่น
ผลงานปังแน่นอน 💖



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

15

บอกไปแล้ว
ทำไมไม่จำ

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

หนูขอทบทวนข้อมูล
ให้อีกครั้งนะคะ
เพื่อให้เราเข้าใจตรงกันค่ะ



♡ ทุกคำพูด
คือพลังเล็ก ๆ
ที่ทำให้ทีม
ก้าวไปข้างหน้า ♡



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

16

อันนี้ผิดพลาดตั้งแต่แรกแล้วค่ะ

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

จุดนี้อาจต้องปรับตั้งแต่
ขั้นตอนต้นทาง เพื่อให้งานต่อไป
ถูกต้องมากขึ้นค่ะ

คำพูดดีๆ
เริ่มที่เรา
บรรยากาศดีๆ
เกิดขึ้นได้ทุกวัน



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

17

หนูไม่อยากทำงาน
กับคนนี้จะ

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

หนูขอปรับวิธีการสื่อสาร
และแบ่งหน้าที่ให้ชัดเจน
เพื่อให้ทำงานร่วมกันได้
ราบรื่นขึ้นค่ะ

คำพูดดีๆ
เริ่มที่เรา
บรรยากาศดีๆ
เกิดขึ้นได้ทุกวัน



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

18

เสียเวลาเปล่าค่ะ

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

กิจกรรมนี้อาจใช้เวลาพอสมควร
หากวางแผนให้ชัดเจน
จะช่วยให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีขึ้นค่ะ

♡ คำพูดดีๆ
เริ่มที่เรา
บรรยากาศดีๆ
เกิดขึ้นได้ทุกวัน ♡



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

19

ทำไมต้องแก้
ตามที่เขາบอกด้วย

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

ข้อเสนอแนะนี้น่าจะช่วย
ให้งานเหมาะสมขึ้น
หนูจะนำไปพิจารณาและ
ปรับให้ดีที่สุดค่ะ

♡ คำพูดดีๆ
เริ่มที่เรา
บรรยากาศดีๆ
เกิดขึ้นได้ทุกวัน ♡



เปลี่ยนคำพูด เปลี่ยนบรรยากาศ

เปลี่ยนคำพูดเชิงลบ ให้เป็นคำพูดเชิงบวกแบบคนทำงานมืออาชีพ

คำพูดเชิงลบ

20

หนูไม่ผิดค่ะ

คำพูดเชิงบวกแบบมืออาชีพ

หนูขอรับฟังข้อเสนอแนะ
ก่อนนะคะ หากมีส่วนใดที่ต้อง
ปรับปรุง หนูยินดีแก้ไขค่ะ

♡ คำพูดดีๆ
เริ่มที่เรา
บรรยากาศดีๆ
เกิดขึ้นได้ทุกวัน ♡



3 คำ มัทศจรรย

การสื่อสารเชิงบวกในที่ทำงาน

1) คำสำคัญ



ขอบคุณ



ขอโทษ



ขออนุญาต

2) ความหมายและการใช้

- ♥ “ขอบคุณ” ใช้เมื่อได้รับความช่วยเหลือ คำแนะนำ หรือความร่วมมือ
- ♥ “ขอโทษ” ใช้เมื่อทำผิด พลาด หรือต้องการแสดงความรับผิดชอบ
- ★ “ขออนุญาต” ใช้เมื่อต้องการรบกวน สอบถาม หรือเสนอความคิดเห็นอย่างสุภาพ

3) ตัวอย่างการใช้

ได้รับคำแนะนำจากพี่เลี้ยง



“ขอบคุณสำหรับคำแนะนำค่ะ หนูจะนำไปปรับปรุงงานให้ดีขึ้นค่ะ”

ส่งงานช้ากว่ากำหนด



“ขอโทษที่ส่งงานล่าช้าค่ะ ครั้งต่อไปหนูจะวางแผนเวลาให้รอบคอบกว่านี้ค่ะ”

ต้องการถามงาน ระหว่างที่พี่เลี้ยงกำลังทำงาน



“ขออนุญาตรบกวนสอบถาม เรื่องงานสักครูได้ไหมคะ”

ต้องการเสนอความคิดเห็นในที่ประชุม



“ขออนุญาตเสนอความคิดเห็นเพิ่มเติมนะคะ”



4) สรุปบทเรียน

พูดให้สร้าง ฟังให้ครบ รับผิดชอบ
และใช้คำพูดให้คนอยากร่วมงานด้วย ♥