
Obsah

Úvod	7
Část první	
Základy efektivní řeči	9
Kapitola první	
Získání základních znalostí	10
1 Vezměte si k srdci zkušenosti jiných	11
2 Mějte svůj cíl stále před sebou	16
3 Předem se rozhodněte pro úspěch	19
4 Chopte se každé příležitosti k procvičování	22
Kapitola druhá	
Rozvíjení sebevědomí	24
1 Fakta o strachu z mluvení před publikem ...	25
2 Připravujte se patričným způsobem	28
3 Předem se rozhodněte pro úspěch	33
4 Jednejte sebevědomě	35
Kapitola třetí	
Jak se rychle a snadno naučit efektivně hovořit	38
1 Hovořte jen o tom, o čem máte právo vyprávět na základě vlastní zkušenosti nebo studia	39
2 Ujistěte se, že jste nadšeni pro své téma	44
3 Zvolte téma, o které se budete chtít dychtivě podělit se svými posluchači	47
Část druhá	
Projev, řečník a publikum	51
Kapitola čtvrtá	
Vyslužte si právo promlouvat k druhým	52
1 Vymezte své téma	53
2 Rozviňte rezervní síly	54
3 Prokládejte svůj projev příklady a ilustracemi	57

4 Použijte konkrétní, dobře známá slova, která vytvoří obrázek	63
--	----

Kapitola pátá

Oživení řeči	67
---------------------------	-----------

1 Vybírejte si taková témata, o nichž budete mluvit s opravdovostí	68
2 Znovu si prožijte svůj námět	73
3 Buďte opravdoví	74

Kapitola šestá

Sdílení projevu s posluchači	75
---	-----------

1 Mluvte o tom, co zajímá vaše posluchače	76
2 Poctivě a upřímně oceňte své publikum	79
3 Ztotožněte se s publikem	80
4 Udělejte při svém projevu ze svého obecenstva partnera	83
5 Držte se v pozadí - nepředvádějte se	84

Část třetí

Účel připravených

a improvizovaných projevů	88
--	-----------

Kapitola sedmá

Vytvoření krátkého projevu, který má druhé pohnout k jednání	89
---	-----------

1 Řekněte příklad - nějakou příhodu ze svého života	95
2 Vyjádřete pointu srozumitelně, aby lidé pochopili, co se od nich žádá	101
3 Uveďte důvod jednání nebo zisk, který mohou posluchači očekávat	103

Kapitola osmá

Vytváříme informativní projev	105
--	------------

1 Omezte svůj projev, abyste se vešli do vymezeného času	106
2 Uspořádejte své myšlenky posloupně	108
3 Očíslujte jednotlivé stěžejní body své přednášky	109
4 Srovnejte neznámé s důvěrně známým	110
5 Vizualní vjemy řečníkovi pomáhají. Využívejte je	116

Kapitola devátá

Vytvoření přesvědčivého projevu	120
1 Získejte důvěru tím, že si ji zasloužíte.....	121
2 Usilujte, abyste obdrželi kladnou odezvu ..	122
3 Hovořte s nakažlivým entuziasmem	126
4 Ukažte publiku, že k němu cítíte respekt i sympatie	127
5 Začněte přátelským způsobem	128

Kapitola desátá

Vytváříme improvizované projevy	133
1 Procvičování improvizované řeči	134
2 Buďte duševně připraveni na pronesení improvizovaného projevu ...	137
3 Začněte ihned příkladem	138
4 Hovořte živě a se zaujetím	139
5 Užijte princip "nyní a zde"	139
6 Nehovořte improvizovaně - podejte improvizovanou řeč	140

Část čtvrtá

Umění komunikace 144

Kapitola jedenáctá

Přednes projevu	145
1 <u>Vyjděte z ulity své plachosti</u>	146
2 Nenapodobujte druhé - zůstaňte sami sebou	147
3 Rozmlouvejte se svým publikem	149
4 Vložte do svého projevu srdce	152
5 Procvičujte sílu a variabilitu svého hlasu	154

Část pátá

Výzva k efektivní řeči 157

Kapitola dvanáctá

Uvádíme řečníky, předáváme a přijímáme ceny	158
1 Důkladně si připravte, co hodláte říci	160
2 Postupujte podle T - D - M formule	162
3 <u>Buďte nadšení</u>	166
4 <u>Buďte srdečně upřímní</u>	167

5 Důkladně si připravte řeč
u příležitosti předání ocenění 167

6 Vyjádřete své upřímné pocity,
když přijímáte ocenění 169

Kapitola třináctá

Příprava delšího projevu 171

1 Získejte ihned pozornost posluchačů 172

2 Vyhněte se získání nepříznivé pozornosti .. 179

3 Podpořte své hlavní myšlenky 181

4 Požádejte o akci 186

Kapitola čtrnáctá

Používáme to, co jsme se naučili 191

1 Užijte konkrétní detaily
při každodenní konverzaci 193

2 Používejte techniku efektivní
řeči ve svém zaměstnání 194

3 Vyhledávejte příležitosti
hovořit na veřejnosti 195

4 Musíte vytrvat 196

5 Myslete na odměnu, která vás nemine 198