

# Obsah

O autorovi .....	11
Předmluva .....	13
<b>1. Jak lépe mluvit?</b> .....	15
Důležité řečnické příležitosti .....	15
<b>2. Základní lekce: Příprava a zahájení</b> .....	19
<b>2.1 Optimálně se připravte</b> .....	19
Špatná příprava rovná se špatná realizace .....	19
Informujte se o publiku a o podmínkách vystoupení .....	21
Zanechávejte pozitivní dojem .....	22
Jak působíte na auditorium .....	23
<b>2.2 Čeho chcete projevem dosáhnout</b> .....	25
Cíle .....	25
<b>2.3 Plánování projevu: Nejdříve si rozmyslete závěr</b> .....	28
Koncepce projevu .....	28
Závěr .....	29
Varianty závěru .....	29
Hlavní část .....	33
Sběr materiálu .....	33
Jak dosáhnout vysoké pozornosti .....	34
Výrazové prostředky .....	35
Úvod .....	42
Zaujměte posluchače v jeho světě a vybudujte s ním vztah .....	42
První dojem .....	45
Varianty začátku projevu .....	47
<b>2.4 Osnova projevu</b> .....	51
Rozčlenění obsahu do podrobné struktury .....	52
Nejdůležitější osnovy .....	52
<b>2.5 Připravte se</b> .....	61
Budování přirozené autority .....	61
Trénink, trénink, trénink .....	62
Psychické nastavení řečníka .....	63

### 3. Tréninkové lekce ..... 67

#### Trénink 1

##### Zahájení projevu:

**Jak působivě začnete** ..... 68

Vzorové řešení: ..... 70

**Zaujmout – vést** ..... 72

Ve světě publika ..... 72

Vedení publika ..... 73

Manipulace ..... 73

#### Trénink 2

##### Řeč ke Dni matek:

**Jak pronesete krátkou řeč v rodinném kruhu** ..... 74

Vzorové řešení: ..... 74

**Mluvit spatra nebo používat poznámky?** ..... 76

Projev spatra ..... 77

Projev s rukopisem ..... 77

**Omluvy řečníka** ..... 78

Omluvy za nedostatečnou přípravu ..... 78

Omluvy pro získání sympatií ..... 79

#### Trénink 3

##### Narozeninový projev:

**Jak si připravíte slavnostní slova pro členy rodiny** ..... 80

Vzorové řešení: ..... 81

**Umění používat citáty** ..... 83

Kontra-citáty ..... 83

Zdroj citátů ..... 83

Sbírka citátů ..... 84

#### Trénink 4

##### Přednáška průvodce:

**Jak představíte návštěvníkům svou zem** ..... 86

Vzorové řešení: ..... 87

**Mluvte jasně a srozumitelně** ..... 88

Krátké věty ..... 89

Slovesa ..... 89

Jednoduchost a jasnost ..... 89

Členění, řád ..... 90

Stručnost, výstižnost, KISS ..... 90

Vhodné doplňky ..... 90

**Trénink 5****Zahajovací proslov:**

<b>Jak zahájíte raut pořádaný vaší malou firmou</b> .....	91
Vzorové řešení: .....	91
<b>Oslovení</b> .....	94
Přivítání osobností .....	94

**Trénink 6****Děkovná řeč (se zvukovou nahrávkou):**

<b>Jak poděkujete pracovníkovi</b> .....	96
Vzorové řešení: .....	96
<b>Hlas vytváří atmosféru</b> .....	99
Technika mluveného projevu .....	100
Tempo řeči a pauzy .....	104

**Trénink 7****Projev při zahájení konference:**

<b>Jak vzbudíte zájem</b> .....	107
Vzorové řešení: .....	108
<b>Volba správných slov</b> .....	109
Provokující a magická slova .....	110
Jak rozvíjet jazykový cit .....	111
<b>Rozmanitý jazyk nabízí rozmanité možnosti</b> .....	113
Rozšiřování slovní zásoby .....	113

**Trénink 8****Uvítací řeč:**

<b>Jak přivítáte nováčky</b> .....	115
Vzorové řešení: .....	115
<b>Používání příkladů</b> .....	118
Příklady pro oživení a názornost .....	118
Příklady při dokazování .....	118

**Trénink 9****Projev na svatbě:**

<b>Jak zvládnete projev v roli nevěstina otce</b> .....	120
Vzorové řešení: .....	121
<b>Názorný jazyk</b> .....	122
<b>Metafory a analogie</b> .....	123
Jednoduché metafory .....	124
Složité metafory .....	124

**Trénink 18****Motivační projev:****Jak můžete kriticky apelovat na týmový duch** ..... 190

Vzorové řešení: ..... 190

**Užitek pro publikum** ..... 193

Čas a peníze ..... 193

Zdraví a pohodlí ..... 194

Sociální potřeby ..... 194

Zábava a radost ..... 195

Jistota, bezpečí ..... 195

**Trénink 19****Slavnostní projev jako jeden z řečníků:****Jak zahájíte jako zástupce zaměstnanců****oslavy firemního jubilea** ..... 196

Vzorové řešení: ..... 196

**Jak na trému** ..... 198

Jak vzniká tréma ..... 198

Překonávání trémy ..... 199

Flow – opak křečovitosti ..... 199

**Mluvení na mikrofon a kameru** ..... 202

Technika mluveného projevu na mikrofon ..... 202

Nebojte se kamery ..... 203

**Trénink 20****Smuteční řeč při skonu kolegy:****Jak přiměřeně zvládnete silné emoce** ..... 204

Vzorové řešení: ..... 204

**Jak zacházet se silnými emocemi** ..... 206

Smutek – výzva pro každého řečníka ..... 206

**4. Závěrečná lekce: Jak se dále zlepšovat** ..... 209

Trénink skončil, pokroky jsou před vámi ..... 209

Jak se zlepšovat pomocí zpětné vazby ..... 209

Rozvíjejte své silné stránky a poučte se z chyb ..... 210

**Literatura** ..... 212

## Poznámky ..... 213