

Obsah

| | |
|--|----|
| O autorce | 9 |
| Předmluva | 10 |
| 1. kapitola | |
| Mluvit znamená tvořit | 13 |
| Hlavní zásady pro mezilidskou komunikaci | 15 |
| 2. kapitola | |
| Sympaticky, fundovaně, spolehlivě | 19 |
| Rozvíjení image | 21 |
| 3. kapitola | |
| Tréma jako kamarádka | 25 |
| Pět účinných metod zvládnání trémy | 27 |
| 1. <i>Mentální aerobik</i> | 27 |
| 2. <i>Soustředění pozornosti</i> | 31 |
| 3. <i>Rychlé tělesné relaxační cvičení</i> | 31 |
| 4. <i>Asociace</i> | 32 |
| 5. <i>Dechové cvičení</i> | 33 |
| Pozor na „pseudorady“! | 35 |
| 4. kapitola | |
| I ponožky hovoří | 39 |
| Co je třeba si hlídat | 40 |
| 1. <i>Fyzické dispozice</i> | 40 |
| 2. <i>Čistota a upravenost</i> | 40 |
| 3. <i>Oblečení a doplňky</i> | 41 |
| Zaměřte se na detaily | 44 |
| 5. kapitola | |
| Řeč je pramenem nedorozumění | 49 |
| Negativní signály | 51 |
| Pozitivní signály | 51 |

| | |
|---|----|
| 1. Podejte srdečně ruku | 51 |
| 2. Předem se seznámte s prostorem a akustickými podmínkami svého vystoupení | 53 |
| 3. Před nástupem na řečniště si vyberte nejvhodnější místo | 54 |
| 4. Usmějte se, kdykoli je to vhodné | 54 |
| 5. Stůjte aktivněji než při neformálním rozhovoru | 55 |
| 6. Respektujte pro své posluchače nepřijatelnější vzdálenost | 57 |
| 7. Užívejte otevřených gest | 57 |
| 8. Pohybujte se pouze cíleně | 58 |
| 9. Udržujte průběžný zrakový kontakt | 58 |

6. kapitola

| | |
|---|----|
| Slušnost nemusí být zdvořilost | 61 |
| Etiketa není zákonem, ale... .. | 62 |
| Bez čeho se džentlmen neobejde | 64 |
| Hostem i hostitelem | 65 |
| <i>V roli hosta</i> | 66 |
| <i>V roli hostitele</i> | 67 |
| <i>Pohoštění</i> | 67 |
| Douška pro dámy | 69 |

7. kapitola

| | |
|---|----|
| Nahlas a energicky | 71 |
| Hlasový trénink | 72 |
| „Energicky“ znamená „precizně vyslovovat“ | 74 |
| <i>Poznámka k jazykolamům</i> | 77 |
| „První pomoc“ | 78 |

8. kapitola

| | |
|---|----|
| Čeština – naše mateřština | 79 |
| Úskalí a priority mluveného projevu | 80 |
| 1. <i>Forma jazyka</i> | 80 |
| 2. <i>Slovní zásoba</i> | 81 |
| 3. <i>Větné vazby a slovosled</i> | 82 |
| 4. <i>Výplňková slova</i> | 84 |
| 5. <i>Přejatá slova</i> | 84 |
| 6. <i>Fráze</i> | 86 |

9. kapitola

| | |
|---|-----|
| Příprava projevu krok za krokem | 87 |
| Soustředte se na svého posluchače | 88 |
| Napište vizitku | 91 |
| Určete svůj cíl | 92 |
| <i>Jak cíl definovat?</i> | 93 |
| <i>Proč je cíl pro úspěch vystoupení tak zásadní?</i> | 94 |
| Definujte osnovu | 95 |
| Vybavte se pomůckami | 97 |
| Vysvětlete svoje hesla | 100 |
| Oslňte začátkem | 102 |
| 1. <i>Otázka</i> | 103 |
| 2. <i>Vlastní zážitek</i> | 105 |
| 3. <i>Něco ze života</i> | 106 |
| 4. <i>Rekvizity</i> | 106 |
| 5. <i>Dramatické konstatování</i> | 106 |
| 6. <i>Lední medvěd</i> | 107 |
| Sugestivně zakončete | 107 |
| 1. <i>Vžít se do kůže posluchače</i> | 109 |
| 2. <i>Ještě jedna věc</i> | 109 |
| 3. <i>Uzavření smlouvy</i> | 109 |
| Nacvičujte | 110 |

10. kapitola

| | |
|------------------------------------|-----|
| Prezentační desatero | 113 |
| Zlomte vaz | 117 |
| Doporučená literatura | 119 |