

Obsah

úvod	3
Jak dýchat	4
Řečník na lovu	6
Řeč bez tečky	8
Co znamená vést dialog	9
Jak dýchání ovlivňuje myšlení	10
Co je to bránice	12
Brániční myšlení	14
Základní postoj	16
Jak vypadá základní postoj	18
Jak dýchat do bránice	20
Cvičení na zpružnění (uvolnění) bránice	22
Cvičení psychické odolnosti	25
Nádech	26
Výdech	27
Naslouchání	28
Příklad	29
Jak se nadechují profesionálové	30
Cvičení veřejného nádechu	31
Cvičení na myšlení	32
Příběh	33
Jak na hlas	34
O hlase	36
Jak naladit svůj hlas/ Cvičení na rezonanci	38
Hlas jako orální gesto	40
A	40
E	41
I	42
O	42
U	43
Koupelnové efekty	44
Hlasová hygiena	47
Jak být srozumitelný	48
Proč neartikulujeme	50
Příběh	51
Jak na jazykolamy	53
Souhlásky	54
Cvičení na podporu vyslovování souhlásek na konci slov	54
Slovní fotbal s míčkem	54
Říkadla	55
Mluvení s korkem	55
Cvičení na odstranění menších logopedických nedostatků	55

Jak na tělo	56
Řeč těla	58
Proxemika	59
Režisér prostoru	62
Nepodařená prezentace	62
Jak se pohybovat ve veřejném prostoru	64
Příchod na pódium	65
Gestikulace	66
Jak na okno	66
Plynulost řeči	67
Tři úrovně gestikulace	68
Ukončení nonverbální řeči	69
Veřejná samota	70
Příběh	70
Oční kontakt je dobrý pán, ale špatný rádce	71
	72
Můj projev	74
Dynamika mluveného projevu	74
Pravidla mluveného projevu	75
Důraz	76
Jak správně provést důraz ve větě	76
Tečka	77
Pauza	77
Viry	77
	78
Pár poznámek k výstavbě projevu	80
Oslovení	81
Představení se	81
Začátek řeči patří posluchači, konec věci	82
Řečnická otázka	82
Invence	83
Smrt řečníka	84
Magie čísel	84
Protiargument	85
Co je shrnutí	86
Závěr aneb konec řeči patří věci	86
Děkuji za pozornost (☺)	86
Dámy a pánové	89
	90
O autorce	90
	92
Obsah	