

Obsah

O autorce	9
Předmluva	11
Kapitola 1	
Mluvit znamená tvořit	17
1.1 Hlavní zásady pro mezilidskou komunikaci	19
Kapitola 2	
Sympaticky, fundovaně, spolehlivě	24
2.1 Rozvíjení image	27
Kapitola 3	
Tréma jako kamarádka	30
3.1 Pět účinných metod zvládnání trémy	32
<i>Mentální aerobik</i>	32
<i>Soustředění pozornosti</i>	35
<i>Rychlé tělesné relaxační cvičení</i>	36
<i>Asociace</i>	38
<i>Dechové cvičení</i>	38
3.2 Pozor na „pseudorady“!	41
Kapitola 4	
I ponožky hovoří	44
4.1 Co je třeba si hlídat	45
<i>Fyzické dispozice</i>	45
<i>Čistota a upravenost</i>	45
<i>Oblečení a doplňky</i>	46
4.2 Zaměřte se na detaily	49
Kapitola 5	
Řeč je pramenem nedorozumění	54
5.1 Negativní signály	56
5.2 Pozitivní signály	56

<i>Podějte srdečně ruku</i>	56
<i>Předem se seznámte s prostorem a akustickými podmínkami svého vystoupení</i>	58
<i>Před nástupem na řečniště si vyberte nejvhodnější místo</i>	59
<i>Usmějte se, kdykoli je to vhodné</i>	59
<i>Stůjte aktivněji než při neformálním rozhovoru</i>	60
<i>Respektujte pro své posluchače nepřijatelnější vzdálenost</i>	61
<i>Užívejte otevřených gest</i>	62
<i>Pohybujte se pouze cíleně</i>	63
<i>Udržujte průběžný zrakový kontakt</i>	63

Kapitola 6

Slušnost nemusí být zdvořilost	66
6.1 <i>Etiketa není zákonem, ale...</i>	67
6.2 <i>Bez čeho se džentlmen neobejde</i>	69
6.3 <i>Hostem i hostitelem</i>	70
<i>V roli hosta</i>	70
<i>V roli hostitele</i>	71
<i>Pohoštění</i>	72
<i>Douška pro dámy</i>	73

Kapitola 7

Nahlas a energicky	75
7.1 <i>Hlasový trénink</i>	76
<i>„Energicky“ znamená „precizně vyslovovat“</i>	78
<i>Poznámka k jazykolamům</i>	81
7.2 <i>„První pomoc“</i>	82

Kapitola 8

Čeština – naše mateřština	84
8.1 <i>Úskalí a priority mluveného projevu</i>	85
<i>Forma jazyka</i>	85
<i>Slovní zásoba</i>	86
<i>Větné vazby a slovosled</i>	88
<i>Výplňková slova</i>	90
<i>Přejatá slova</i>	90
<i>Fráze</i>	92

Kapitola 9

Příprava projevu krok za krokem	94
9.1 Soustředte se na svého posluchače	95
9.2 Napište vizitku	97
9.3 Určete svůj cíl	99
<i>Jak cíl definovat</i>	100
<i>Proč je cíl pro úspěch vystoupení tak zásadní</i>	101
9.4 Definujte osnovu	102
9.5 Vybavte se pomůckami	104
9.6 Vysvětlete svoje hesla	108
9.7 Oslňte začátkem	111
<i>Otázka</i>	112
<i>Vlastní zážitek</i>	114
<i>Něco ze života</i>	114
<i>Rekvizity</i>	115
<i>Dramatické konstatování</i>	115
<i>Lední medvěd</i>	116
9.8 Sugestivně zakončete	116
<i>Vžít se do kůže posluchače</i>	118
<i>Ještě jedna věc</i>	118
<i>Uzavření smlouvy</i>	118
9.9 Nacvičujte	121

Kapitola 10

Slavnostní projev	123
<i>Příklady různých slavnostních projevů</i>	125

Kapitola 11

Prezentační desatero	135
-----------------------------------	-----

Zlomte vaz	138
-------------------------	-----

Doporučená literatura	140
------------------------------------	-----