

Obsah

O autorce	9
Předmluva	10
1. kapitola	
Mluvit znamená tvořit	13
Hlavní zásady pro mezilidskou komunikaci	15
2. kapitola	
Sympaticky, fundovaně, spolehlivě	21
Rozvíjení image	23
3. kapitola	
Tréma jako kamarádka	27
Pět účinných metod zvládnání trémy	29
1. <i>Mentální aerobik</i>	29
2. <i>Soustředění pozornosti</i>	33
3. <i>Rychlé tělesné relaxační cvičení</i>	33
4. <i>Asociace</i>	34
5. <i>Dechové cvičení</i>	35
Pozor na „pseudorady“!	37
4. kapitola	
I ponožky hovoří	41
Co je třeba si hlídat	42
1. <i>Fyzické dispozice</i>	42
2. <i>Čistota a upravenost</i>	42
3. <i>Oblečení a doplňky</i>	43
Zaměřte se na detaily	46
5. kapitola	
Řeč je pramenem nedorozumění	51
Negativní signály	53
Pozitivní signály	53
1. <i>Podejte srdečně ruku</i>	53

2. Předem se seznámte s prostorem a akustickými podmínkami svého vystoupení	55
3. Před nástupem na řečniště si vyberte nejvhodnější místo	56
4. Usmějte se, kdykoli je to vhodné	56
5. Stůjte aktivněji než při neformálním rozhovoru	57
6. Respektujte pro své posluchače nepřijatelnější vzdálenost	59
7. Užívejte otevřených gest	59
8. Pohybuje se pouze cíleně	60
9. Udržujte průběžný zrakový kontakt	60

6. kapitola

Slušnost nemusí být zdvořilost	63
Etiketa není zákonem, ale... ..	64
Bez čeho se džentlmen neobejde	66
Hostem i hostitelem	67
<i>V roli hosta</i>	68
<i>V roli hostitele</i>	69
<i>Pohoštění</i>	69
<i>Douška pro dámy</i>	71

7. kapitola

Nahlas a energicky	73
Hlasový trénink	74
<i>„Energicky“ znamená „precizně vyslovovat“</i>	76
<i>Poznámka k jazykolamům</i>	79
<i>„První pomoc“</i>	80

8. kapitola

Čeština – naše mateřština	83
Úskalí a priority mluveného projevu	84
1. <i>Forma jazyka</i>	84
2. <i>Slovní zásoba</i>	85
3. <i>Větné vazby a slovosled</i>	86
4. <i>Výplňková slova</i>	89
5. <i>Přejatá slova</i>	89
6. <i>Fráze</i>	91

9. kapitola

Příprava projevu krok za krokem	93
Soustředte se na svého posluchače	94
Napište vizitku	97
Určete svůj cíl	99
<i>Jak cíl definovat</i>	99
<i>Proč je cíl pro úspěch vystoupení tak zásadní</i>	100
Definujte osnovu	101
Vybavte se pomůckami	103
Vysvětlete svoje hesla	107
Oslňte začátkem	108
1. <i>Otázka</i>	110
2. <i>Vlastní zážitek</i>	111
3. <i>Něco ze života</i>	112
4. <i>Rekvizity</i>	112
5. <i>Dramatické konstatování</i>	113
6. <i>Lední medvěd</i>	113
Sugestivně zakončete	114
1. <i>Vžít se do kůže posluchače</i>	115
2. <i>Ještě jedna věc</i>	116
3. <i>Uzavření smlouvy</i>	116
Nacvičujte	117

10. kapitola

Slavnostní projev	119
--------------------------------	-----

11. kapitola

Prezentační desatero	123
-----------------------------------	-----

Zlomte vaz	127
-------------------------	-----

Doporučená literatura	129
------------------------------------	-----