

# OBSAH

Úvod . . . . .	9
Část první	
Základy efektivní řeči . . . . .	11
Kapitola první	
Získání základních znalostí . . . . .	13
1. Vezměte si k srdci zkušenosti jiných . . . . .	14
2. Mějte svůj cíl stále před sebou . . . . .	18
3. Předem se rozhodněte, že budete úspěšní . . . . .	21
4. Využijte každou příležitost k procvičování . . . . .	23
Kapitola druhá	
Rozvíjení sebedůvěry . . . . .	25
1. Fakta o strachu z projevu před publikem . . . . .	26
2. Připravujte se patřičným způsobem . . . . .	28
3. Předem se rozhodněte, že budete úspěšní . . . . .	33
4. Jednejte sebevědomě . . . . .	34
Kapitola třetí	
Jak se rychle a snadno naučit efektivně hovořit . . . . .	37
1. Hovořte jen o tom, o čem máte právo vyprávět na základě vlastní zkušenosti nebo studia . . . . .	38
2. Ujistěte se, že jste svým tématem sami nadšeni . . . . .	43
3. Zvolte si téma, o které se chcete dychtivě podělit se svými posluchači . . . . .	45

## Část druhá

<b>Projev, řečník a publikum . . . . .</b>	<b>49</b>
--	-----------

### **Kapitola čtvrtá**

<b>Právo promlouvat k druhým si musíte zasloužit . . . . .</b>	<b>51</b>
--	-----------

1. Vymezte si své téma . . . . . 52
2. Rozviňte rezervní síly . . . . . 53
3. Prokládejte projev příklady a ilustracemi . . . . . 55
4. Použijte konkrétní, dobře známá slova,  
která vytvoří obrázek . . . . . 60

### **Kapitola pátá**

<b>Oživení řeči . . . . .</b>	<b>64</b>
-------------------------------	-----------

1. Vybírejte si témata,  
o nichž budete mluvit s chutí . . . . . 65
2. Znovu si prožijte své téma . . . . . 69
3. Buďte opravdoví . . . . . 70

### **Kapitola šestá**

<b>Sdílení projevu s posluchači . . . . .</b>	<b>72</b>
---	-----------

1. Mluvte o tom, co zajímá vaše posluchače . . . . . 73
2. Pochtivě a upřímně oceňte své publikum . . . . . 75
3. Ztotožněte se s publikem . . . . . 76
4. Při projevu si udělejte z posluchačů partnera . . . . . 79
5. Držte se v pozadí – nepředvádějte se . . . . . 80

## Část třetí

<b>Účel připravených a improvizovaných projevů . . . . .</b>	<b>83</b>
--	-----------

### **Kapitola sedmá**

<b>Vytváříme krátký projev, který má druhé příměť k jednání . . . . .</b>	<b>85</b>
---	-----------

1. Řekněte příklad – nějakou příhodu  
ze svého života . . . . . 90
2. Vyjádřete pointu srozumitelně,  
aby lidé pochopili, co se od nich žádá . . . . . 95
3. Uveďte důvod jednání nebo zisk,  
který mohou posluchači očekávat . . . . . 97

## **Kapitola osmá**

- Vytváříme informativní projev** . . . . . 99
1. Při projevu respektujte vymezený čas . . . . . 100
  2. Uspořádejte své myšlenky do logické posloupnosti . . . . . 102
  3. Očíslujte jednotlivé stěžejní body své přednášky . . . . . 103
  4. Přirovnejte neznámé k důvěrně známému . . . 103
  5. Vizuelní vjemy řečníkovi pomáhají. Využívejte je . . . . . 108

## **Kapitola devátá**

- Vytváříme přesvědčivý projev** . . . . . 112
1. Získejte důvěru tím, že si ji zasloužíte . . . . . 113
  2. Usilujte o kladnou odezvu posluchačů . . . . . 114
  3. Hovořte s nakažlivým nadšením . . . . . 117
  4. Dejte posluchačům najevo, že k nim cítíte respekt i sympatie . . . . . 118
  5. Začněte přátelským způsobem . . . . . 119

## **Kapitola desátá**

- Vytváříme improvizovaný projev** . . . . . 122
1. Procvičování improvizované řeči . . . . . 123
  2. Duševně se připravte pronést improvizovaný projev . . . . . 125
  3. Začněte na úvod příkladem . . . . . 126
  4. Hovořte živě a se zaujetím . . . . . 127
  5. Užijte princip „nyní a zde“ . . . . . 127
  6. Nehovořte improvizovaně – předneste improvizovanou řeč . . . . . 128

## **Část čtvrtá**

- Umění komunikace** . . . . . 133

### **Kapitola jedenáctá**

- Přednes projevu** . . . . . 135
1. Vyjděte z ulity své plachosti . . . . . 136
  2. Nenapodobujte druhé – zůstaňte sami sebou . . 137
  3. Rozmlouvejte se svým publikem . . . . . 138

4. Vložte do svého projevu srdce . . . . . 141
5. Procvičujte sílu a variabilitu svého hlasu . . . . . 142

## Část pátá

- Výzva k efektivní řeči . . . . . 145**

### **Kapitola dvanáctá**

- Uvádíme řečníky, předáváme a přijímáme ceny . 147**
1. Důkladně si připravte, co hodláte říci . . . . . 149
  2. Postupujte podle formule T– D– M . . . . . 151
  3. Buďte nadšení . . . . . 154
  4. Buďte srdečně upřímní . . . . . 154
  5. Když předáváte ocenění, důkladně si  
připravte řeč . . . . . 155
  6. Když přijímáte ocenění, vyjádřete své pocity  
upřímně . . . . . 156

### **Kapitola třináctá**

- Příprava delšího projevu . . . . . 158**
1. Snažte se ihned získat pozornost posluchačů . . 159
  2. Nevzbuzujte nepříznivou pozornost . . . . . 165
  3. Podpořte své hlavní myšlenky . . . . . 166
  4. Požádejte o akci . . . . . 170

### **Kapitola čtrnáctá**

- Používáme to, co jsme se naučili . . . . . 174**
1. V každodenní konverzaci používejte  
konkrétní detaily . . . . . 176
  2. Používejte techniku efektivní řeči  
v zaměstnání . . . . . 177
  3. Vyhledávejte příležitost hovořit  
na veřejnosti . . . . . 177
  4. Musíte vytrvat . . . . . 178
  5. Myslete na odměnu, která vás nemine . . . . . 180