

# Veřejný projev

(Prezentace výsledků výzkumné práce)

Jana Miňhová

# Prezentační a rétorické dovednosti

- Schopnost prezentovat svou osobu se sebedůvěrou a sebejistotou
- Schopnost vlastního úsudku
- Schopnost empatie
- Mít pozitivní emoční vztah ke svým posluchačům
- Mít charisma
- Dovednost verbálně a neverbálně komunikovat

# Zásady správné verbální komunikace

1. Mluvit jen, když mám co říci
2. Mluvit stručně
3. Intenzitu hlasového projevu přizpůsobit počtu posluchačů a velikosti prostoru, v němž se nacházíme
4. Delší věty užívat s mírou
5. Mluvit jednoznačně
6. Hlavní myšlenku vyjádřit spíše větou hlavní než vedlejší
7. Vystoupení zahájit žertem, atraktivním příběhem
8. Nenapadat a nementorovat posluchače
9. Informace zvolna dávkovat
10. Jazyk přizpůsobit mentální a odborné úrovni posluchačů
11. Využívat přímé řeči
12. Využívat pomlky a pauzy

# Znaky dokonalé řeči

- Je logicky nastavená a myšlenkově bohatá.
- Neobsahuje žádný balast.
- Je lidsky prostá a jazykově vytríbená.
- Neobsahuje stále stejné slovní obraty.

# Paralingvistické charakteristiky řeči

- Hlasitost řeči
- Rychlost a plynulost řeči
- Intonace a melodie řeči
- Chyby v řeči
- Členění řeči - frázování

# Management působivosti

- Vytvářet pozitivní první dojem
- Vzbudit u posluchačů zájem o svou přednášku
- Celou osobností vyzařovat energii
- Mít osobní styl

# Předpoklady úspěšnosti projevu

- Znat odpověď na otázky : *Co chci sdělit ?*  
*Proč ?*
- Téma musí být důležité pro Vás i pro posluchače.
- Znat téma dokonale a být pro ně nadšen.
- Musí být posluchačům jasný smysl a cíl projevu.
- Dodržet časový interval projevu.



- Opřít se o vlastní zkušenosti.
- Pracovat s pozorností posluchačů.
- Nesnažit se sdělit příliš informací v krátkém čase.
- Nepoužívat obecné fráze a klišé.



# Vědecký folklor

(Vybíral, 2000, s.118)

Klišé	Jak mu rozumět
<i>Již dlouho je známo</i>	<i>Byl jsem pohodlný najít původní citaci</i>
<i>Záležitost velkého teoretického i praktického významu</i>	<i>Zdálo se mi to být zajímavé</i>
<i>K detailnímu studiu byly vybrány 2 vzorky</i>	<i>Analýza ostatních nedávala žádný smysl</i>
<i>V delším časovém výzkumu by se patrně potvrdilo</i>	<i>Neměl jsem čas to zjistit</i>
<i>Obecně se předpokládá</i>	<i>Pár lidí si to myslí</i>
<i>Je zřejmé, že vyhodnocení experimentu si vyžádá další nemalé úsilí</i>	<i>Nerozumím tomu</i>

# Analýza publika

## ■ Sociologické aspekty publika

- kultura, věk, pohlaví, zaměstnání, vzdělání ...

## ■ Psychologické aspekty publika

- motivace, předchozí informace a zkušenosti, postoje ...

# Koncept projevu

- Časový
- Prostorový
- Tématický
- Problém – řešení
- Příčina – důsledek
- Struktura – funkce
- Porovnání a kontrast

# Argumentační aspekty projevu

## ■ Emocionální argumentace

- sdílení osobních zkušeností v podobě vyprávění příběhu

## ■ Logická argumentace

- číselné údaje, statistiky
- odkazy a citování odborníků
- využití analogií

# Stylizace projevu

1. Zřetelnost
2. Konkretizace
3. Živost
4. Přiměřenost
5. Kontakt s typy představivosti



# Zvládání strachu, nervozity a trémy řečníka

- Přijímejte strach jako něco přirozeného. Vaši posluchači většinou budou mít pro vaši počáteční nervozitu pochopení.
- Dovolte sobě i jiným dělat chyby. Kdo se chce předvést bez chyb, může působit křečovitě. Strach z chyb omezuje fantazii a celkový tvůrčí přístup.
- Navodte příjemnou psychologickou atmosféru mezi vámi a posluchači.

# Překonávání počáteční trémy

- Několikrát se zhluboka nadechněte a vydechněte.
- Můžete přitom i zhluboka vzdychnout.
- Povolte svaly na šíji.
- S rozmyslem si připravte všechny svoje věci (fólie, tužky, podklady).
- První slova věty pronášejte rozvážně, vyslovujte je pomalu a zřetelně.



# Stresující posluchači

- Hašteřivec
- Přitakávač
- Vševěd
- Principální odmítač
- Nudista
- Povýšenec
- Zpochybňovač

# Workoholismus

= drogová závislost na práci, kdy člověk neumí vypnout a relaxovat.

## **Charakteristika:**

- stálý shon (boj s termíny)
- perfekcionalismus
- úzkostné ladění
- nenasytná touha po pochvale

# Syndrom vyhoření

= míra spotřeby energetických zásob pracovníka (nejvíce u lékařů, učitelů, lektorů, politiků, manažerů), ztráta charisma, zájmu a citů vůči okolí.

## Typické symptomy:

- růst počtu pacientů, klientů, studentů apod.,
- trávení více času mezi personálem a kolegy než se studenty, pacienty apod.,
- nedostatky v dokumentaci,
- zanedbávání nových poznatků,
- neadekvátní reakce na slabé podněty,
- obtíže s vyjádřením se v diskusi,
- zanedbávání zevnějšku.

# Cesty vedoucí k vyhoření

- Ztráta ideálů.
- Workoholismus
- Teror příležitostí
- Neschopnost říci „NE“
- Vysoké nároky na sebe (nekritická ambicióznost, snaha dosáhnout příliš mnoho cílů v určitém časovém úseku).
- Neschopnost delegovat práci
- Dávání příliš velké emocionální podpory

# Vnitřní rizikové faktory

- přehnané nadšení pro práci
- tendence k soutěživosti
- nepřiměřené sebehodnocení
- přecitlivělost při neúspěchu
- špatný fyzický stav
- nepravidelný denní biorytmus
- snaha udělat si všechno sám
- nízká úroveň zdravé asertivity
- potřeba mít vše pod kontrolou
- neschopnost přibrzdit
- neschopnost aktivního i pasivního odpočinku

## Jak čelit syndromu vyhoření:

- kontakt s přírodou,
- kontakt s uměním,
- kontakt s lidmi.

# Obecné předpoklady duševní rovnováhy

- Soulad životních rolí člověka s jeho osobnostním vybavením
- Bohatý rejstřík pozitivních hodnot
- Převažující pocit životní spokojenosti
- Adekvátní sebepojetí



# Deset zásad pro podporu psychosomatického zdraví

- Radovat se z „daru života“, těšit se z jeho krás.
- Aktivně vyhledávat to, co je dobré, ujasňovat si světlé body v záplavě šedi.
- Vědomě „fandit“ kladným citům (radosti, potěšení, naději).
- Nahrazovat negativní emoce (obav, strachu, beznaděje) emocemi kladnými.
- Pěstovat smysl pro humor, nadhled nad malichernými spory.

- Nerozčilovat se, nedat se ovládnout zlostí popudlivosti, agresivitě.
- Nelibovat si v depresivních a beznadějných myšlenkách.
- Alespoň něco udělat tak, abych z toho mohl mít radost a potěšení
- Snažit se najít vždy a všude určitý odstup od těžkostí, které se na mne valí.
- Stále se učit uvolňovat, relaxovat, a to nejen tělesně, ale i duševně a duchovně.

Děkuji za pozornost.