

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	<b>5</b>
<b>Naučte se překonávat své obavy.</b> .....	<b>9</b>
Umění, které se učí a pěstuje .....	9
Ovládejte svou představivost .....	10
Pěstujte si sebedůvěru .....	17
Kontrolujte své emoce, buďte méně impulzivní .....	19
Učte se zachovávat chladnou hlavu. ....	24
Rozvíjejte svou duchapřítomnost .....	26
Co dělat v případě trémy? .....	30
<b>Umění mluvit před lidmi.</b> .....	<b>36</b>
Vytvořte si reálný obraz celé situace ....	37
Rozšiřujte své znalosti .....	40
Naučte se správně používat svůj hlas ...	45
Používejte nonverbální komunikaci ....	53
Výběr oblečení .....	59
Vystupování ve společnosti .....	61

<b>Konference</b> .....	<b>67</b>
<b>Vedení skupiny</b> .....	<b>86</b>
Vedení porady .....	87
<b>Závěr</b> .....	<b>93</b>