

OBSAH

O AUTOROVÍ	8
ÚVOD	13

ČÁST PRVNÍ Vy

1 NERVOZITA	19
Jak zvládat nervozitu	21
Jak zvládat různé strachy	24
Nejlepší tip dne	26
2 SEBEVĚDOMÍ	33
Sebevědomí	35
Poznejte sami sebe	36
Jak odhodit ochrannou masku	38
Přirozenost	39
Nikoho nekopírujte	41
Charisma	42
Jak vypadat sebevědomě	43
Nízké těžiště	46
3 PROPOJENÍ	51
Tři komunikační zóny	52
4 HLAS	77
Používejte svůj vlastní hlas	78
Vaše emoční centrum	79

Mluvte ze svého emočního centra	81
Zvuk našeho vlastního hlasu	82
Srozumitelnost, ne hlasitost	83
Když se postavíte, neměňte svůj hlas	84

5 ŘEČ TĚLA	99
Jak bychom měli stát	103
Co bychom měli dělat s rukama	104
Jak mluvit, když sedíte	107
Promyslete si, jak budete při zahájení projevu stát	109

DRUHÁ ČÁST Vaše řeč

6 STRUKTURA	115
1. Proč chcete svou řeč pronést?	115
2. Proč by měla publikum zajímat?	119
3. Co skutečně říkáte?	121
Rétorika	123
Rhetorica ad Herennium	125
Jak byste měli začít?	125
Titulkový sendvič	126
Začněte s „háčkem do paměti“	128
Pět klasických zahájení	128
Vyprávějte příběhy	135
Pohádková šablona	136
Držte se jednoduchosti	137
Bud'te struční	142
Dodržujte vyhrazený čas	143
Používejte správná slova	145
Sir Winston Churchill	147
Humor	149
PowerPoint	150

Jak zakončit projev	152
A nakonec... ..	153
7 PŘEDNES	161
Učit se, či neučit se?	162
Jak používat poznámky	165
Vyzkoušejte si pódium a prostor	166
Technika	168
Jak přednášet s PowerPointem	169
Dvouvteřinová pauza	177
Síla pauzy	179
Zdůraznění klíčového slova pauzou	180
Zdůraznění správného klíčového slova	181
Oficiální oznámení před projevem	183
Nenechte míč spadnout na zem	183
Tempo	184
Bud'te stále duchem přítomní	186
Co si vzít na sebe	187
Přehnané červenání	188
Nervozita v den vystoupení	189
Patnáctivteřinové zahřátí	190
Před svým vystoupením si popovídejte s někým z publika	191
Než začnete	192
Když řeč končíte	193
Dotazy publika	194
SLOVO ZÁVĚREM	203
ZDROJE	204