

Obsah

úvod	3
Jak dýchat	4
Řečník na lovu	6
Řeč bez tečky	8
Co znamená vést dialog	9
Jak dýchání ovlivňuje myšlení	10
Co je to bránice	12
Brániční myšlení	14
Základní postoj	16
Jak vypadá základní postoj	18
Jak dýchat do bránice	20
Cvičení na zpružnění (uvolnění) bránice	22
Cvičení psychické odolnosti	25
Nádech	26
Výdech	27
Naslouchání	28
Příklad	29
Veřejný nádech	30
Cvičení veřejného nádechu	31
Cvičení na myšlení	32
Příběh	33
Jak na hlas	34
O hlase	36
Jak naladit svůj hlas/ Cvičení na rezonanci	38
Hlas jako orální gesto	40
A	40
E	41
I	42
O	42
U	43
Koupelnové efekty	44
Hlasová hygiena	47
Jak být srozumitelný	48
Proč neartikulujeme	50
Příběh	51
Jak na jazykolamy	53
Souhlásky	54
Cvičení na podporu vyslovování souhlásek na konci slov	54
Slovní fotbal s míčkem	54
Říkadla	55
Mluvení s korkem	55
Cvičení na odstranění menších logopedických nedostatků	55

Jak na tělo	56
Řeč těla	58
Proxemika	59
Režisér prostoru	62
Nepodařená prezentace	62
Jak se pohybovat ve veřejném prostoru	64
Příchod na pódium	65
Gestikulace	66
Jak na okno	66
Plynulost řeči	67
Tři úrovně gestikulace	68
Ukončení nonverbální řeči	69
Veřejná samota	70
Příběh	70
Oční kontakt je dobrý pán, ale špatný rádce	71
 Můj projev	 72
Dynamika mluveného projevu	74
Pravidla mluveného projevu	74
Důraz	75
Jak správně provést důraz ve větě	76
Tečka	76
Pauza	77
Viry	77
 Pár poznámek k výstavbě projevu	 78
Oslovení	80
Představení se	81
Začátek řeči patří posluchači, konec věci	81
Řečnická otázka	82
Invence	82
Smrt řečníka	83
Magie čísel	84
Protiargument	84
Co je shrnutí	85
Závěr aneb konec řeči patří věci	86
Děkuji za pozornost (☺)	86
Dámy a pánové	89
 O autorce	 90
Obsah	92