

RÉTORIKA

Práce s jazykem, kvalitní projev,
neverbalita

NÁPLŇ PŘEDNÁŠKY

- ◉ Obsah a význam pojmu rétorika
- ◉ Rétorika a prezentace
- ◉ Struktura kvalitního projevu
- ◉ Zásady působivé řeči
- ◉ Učení a memorování, frázování, chyby při přednesu
- ◉ Práce s trémou
- ◉ Neverbalita

OBSAH A VÝZNAM POJMU RÉTORIKA

- ◉ **Rétorika (řečnictví)** je nauka pojednávající o verbálním projevu.
- ◉ Je vedle gramatiky a dialektiky jedním ze tří původních svobodných umění (tzv. trivium), která se vyučovala na středověkých univerzitách.
- ◉ Jde o jednu z nejstarších jazykových disciplín, která vznikla již ve starověku.

RÉTORIKA A PREZENTACE

- ◉ Prezentace je víc než „pouhá“ rétorika
- ◉ Klasický řečník se dnes uplatní spíše už jen v oblasti **politiky** a při **slavnostních** projevech
- ◉ Při odborných přednáškách a v managementu očekávají posluchači více než jen zvukná slova - **chtějí nejen slyšet, ale i vidět fakta, souvislosti a příklady**

STRUKTURA KVALITNÍHO PROJEVU

- ◉ Základní - **začátek, hlavní část, závěr**
- ◉ Další možnosti (hrubý vzor, záleží na rozvětvenosti projevu) -

začátek, zpráva, důkaz, závěr

podnět, anekdota, proslov, závěr

úvod, nástup, informace, oferta, náhrada

pozdravení, příčina, příběh, přání

ZÁSADY PŮSOBIVÉ ŘEČI

- ◉ 1. sběr materiálu vztahující se k danému tématu (hledání myšlenek, rešerše, myšlenková mapa)
- ◉ 2. členění materiálu (typy řečí - poradní řeč, řeč u soudu, slavnostní řeč; strukturování -AIDA, pětiprstová formulka, 6W)
- ◉ 3. formulování (srozumitelně, cíl, přiměřenost, informace X účinek, psát pro uši, řečnické otázky, my X vy)
- ◉ 4. učení a memorování (učit se a umět, nebiflovat větu po větě, pomůcky)
- ◉ 5. zdařilý přednes (z listu - předčítání,spatra, kompromis)

UČENÍ A MEMOROVÁNÍ

- ◉ Hrubé čtení
- ◉ Vytvoření **vnitřního obrazu** toho, co chci říci
- ◉ Vrytí do paměti **sledu** událostí, posloupnost
- ◉ Na závěr věnovat pozornost jednotlivým **větám**

FRÁZOVÁNÍ

- ◉ FRÁZOVÁNÍ NA JEDNOTLIVÉ MYŠLENKY POMÁHÁ POSLUCHAČI POCHOPIT A VSTŘEBAT ŘEČENÁ SLOVA.
- ◉ JDE O LOGICKÉ ZAOKROUHLOVÁNÍ VĚTNÝCH CELKŮ. POMOCÍ FRÁZOVÁNÍ ČLENÍME MYŠLENKY.
- ◉ SVÝM PŘEDNESEM KRESLÍME „OBRAZY“, KTERÉ POSLUCHAČ „VIDÍ“
- ◉ SOUSTŘEDÍME SE NA NÁDECHY, PŘÍZVUKY,

NÁDECHY

- ◉ Jednotlivým frázím vždy přizpůsobujeme dech. Délka jedné fráze by měla být pronesena **na jeden nádech**.
- ◉ Při delším projevu se pak nadechujeme v místech, která **nejméně ruší smysl** (pomocný dech).
- ◉ U pomocného dechu nesmíme ztratit **tempo** a napětí.

PŘÍZVUKY

- Přízvuky jsou zpravidla na **první** slabice. **NESEME, KALENDÁŘ**
- Ve složených slovech se používá i druhý přízvuk
- U tříslabičných slov může být přízvuk na **třetí** slabiku jen v případě, že následuje tzv. „příklonka“ k předchozímu slovu a vytváří vyšší celek - takt. (**VYDÁVÁ TO**)
- Jednoslabičná slova **MI, TI, SI, TĚ, SE, HO, MU, BYCH**, nebo další tvary slovesa býti jsou **zcela nepřízvučná** a přimykají se jako „příklonky“ k dalšímu slovu.
- Ve čtyřslabičných slovech na **třetí** slabice **NEVÍDANÝ, MODROUKÝ, TMAVOMODRÝ**
- V pětislabičných slovech na **třetí** nebo **čtvrté** slabice.
- Přízvuk klademe na **předložku**, nikoli po předložce.

CO PROZRAZUJE HLAS

- **Nemluvte vysokým hlasem.** „Pištivé“ hlasy působí málo přesvědčivě. Čím temněji a hlouběji, tím příjemněji a věrohodněji váš hlas působí.
- Co uráží ucho, to k sobě duše nepustí. **Zlepšujte** proto **rezonanci** svého hlasu. Čím lepší paletu tónů váš hlas obsahuje, tím tepleji zní.
- **Mluvte čistě a jasně.** Nedbalá výslovnost svědčí o nedostatku sebekázně. Čím artikulovaněji a zřetelněji hovoříte, tím snáze vám budou vaši posluchači rozumět.
- Tón vytváří hudbu. Na vašem hlasu vaši partneři v rozhovoru nebo posluchači poznají, jakou máte náladu. Proto **se vyhněte monotónní řeči**. Modulováním svého hlasu se pokuste vytvořit co nejvíc obměn. Dynamická mluva prozrazuje angažovanost a nadšení. Jiskra přeskochí!
- **Kontrolujte svou hlasitost.** Vaše prezentace nesmí být žádným hlukovým útokem na bubínky posluchačů. Kdo křičí, nemá většinou pravdu. Proto měňte hlasitost podle významu výroku. I tichá mluva může vytvořit napětí.
- Vyhněte se příliš rychlému mluvení. Většinou se za tím skrývá nervozita a nejistota. Příval slov posluchače ubíjí. Ale pozor: I pomalá mluva může unavit. Proto: **Měňte tempo řeči**. Hlavně se nestyďte zařadit do svého projevu účinné přestávky.
- Vaše řeč **smí být zabarvena dialektem**. Zda lehce nebo silně, to závisí na publiku. Sterilní, bezbarvá předváděcí řeč se nežádá. Procvičujte si s magnetofonem. Ať posoudí vaši přátelé nebo (ještě lépe) neutrální osoby, zda mluvíte srozumitelným dialektem.

CHYBY PŘI PŘEDNESU

- ◉ **Nepozornost** vůči posluchačům
- ◉ **Chybějící oční kontakt**
- ◉ **Lpění na rukopisu**
- ◉ **Mluvení bez přestávek**
- ◉ **Bezdůvodná slovní vata**
- ◉ **Neartikulované slabiky**
- ◉ **Monotónní mluvení**
- ◉ **Sucho v ústech a chraptění**
- ◉ **Překročení vymezeného času**

TRÉMA

- Dva typy trémy -

SYMPATIKUS - tito lidé reagují na trému ze stresových situací bojovností, agresí, napjatě, zrychleným dechem

PARASYMPATICUS - reagují na trému zvláštním způsobem zdrženlivostí, neživostí, nezájmem

TRÉMA JAKO TĚLESNÁ REAKCE

- ◉ Zrychlení nebo zpomalení tepové frekvence
- ◉ Kožní reakce - bledost, zčervenání
- ◉ Svalové reakce - napětí, třes v kolenou
- ◉ Pocit nasycenosti, zvracení, nadýmání, průjem, močení
- ◉ Bolesti hlavy, závrat', mdloby

TRÉMA JAKO KOGNITIVNÍ REAKCE

- ◉ Slabé soustředění, ztráta paměti (okno)

TRÉMA JAKO EMOCIONÁLNÍ REAKCE

- ◉ Pocity tísně, strachu, bezmoci, ztráta kontroly, panika

TRÉMA JAKO REAKCE CHOVÁNÍ

- ◉ Poruchy spánku, ztráta chuti, zvýšená chuť

PRÁCE S TRÉMOU

- ◉ **Využít příliv energie** (dívat se na ni +, dialog mezi tělem a duší)
- ◉ **Přehrát si danou situaci předem ve svých představách** (co nejpozitivněji)
- ◉ **Navštívit dané místo**, kde budu mluvit
- ◉ **Vyzkoušet si svůj výstup** (před zrcadlem, na daném místě..., časový limit dle pocitu)
- ◉ **Zvolit správný oděv** - vizuální dojem, dobrý pocit (podpatky, kravata)

TIPY PROTI TRÉMĚ

- ◉ **Pozitivní postoj**
- ◉ Pozitivní **záchytný bod** (kotva v publiku)
- ◉ Symbolická **nápověda** (obrázky)
- ◉ Plánovité **změny místa** (přejít)
- ◉ **Program** umístit na viditelné místo
- ◉ Svižně, energicky, ale **ne hekticky**
- ◉ Mlčky si **uspořádejte** pracoviště (očima kontrola)
- ◉ Soustřed'te na sebe **zraky publika** (nezaměřit se výhradně na jednu osobu)
- ◉ **Soukromé** hovory v publiku vlídně ale rozhodně **přerušujte**
- ◉ **Otevřené** postavení (neschovávat se)
- ◉ Dejte na vědomí **strukturu** své přednášky

NEVERBALITA

- ◉ **Jednota slov a gest** (výrazy obličeje, dvojná vazba, přiměřeně, nestrojeně)
- ◉ **Zachování držení těla** (lopatky k sobě, vzpřímeně)
- ◉ **Kam s rukama** (ruce musí zůstat tam, kde jsou i jindy, volně svinutá pěst, lechce pod úroveň pasu, pěsti nahoru)
- ◉ **Řeč těla obecenstva** - sledovat neklid, opírání hlavy o pěst, hluboce v sedadlech, noha přes nohu vytočení na bok, potřásání hlavou, pohled skrz vás
- ◉ **První dojem** - haló efekt, Clinton

DĚKUJI ZA POZORNOST