

Typické chyby v postoji při veřejném vystoupení

- Postoj na jedné noze vede k zakřivení páteře.
- Obě ruce pod úrovní pasu nepůsobí nikterak pozitivně.
- Spojené ruce svádějí k pasivitě a blokují gestikulaci.
- Spojené ruce pod pasem představují často pokoru nebo velkou míru úzkosti.





- Spojené ruce – i na hrudi nebo na bříše představují závoru mezi námi a okolím.
- Tento postoj působí trochu nepřírozně, možná kněžsky, možná neupřímně.
- Postoj je nyní stabilní.

- Držení ruky je optimální (řečnická ruka je volně na úrovni pasu)
- Postoj je nestabilní, protože nohy jsou příliš blízko u sebe a paní nestojí přímo proti publiku.
- Má-li někdo jedno rameno více vzadu jako by signalizoval připravenost k útěku.
- Na druhé straně, předsunuté rameno a loket signalizují obrannou bariéru.
- Výsledek: šířka ramen je zúžená – ta paní se dělá štíhlejší.



Jako z módního katalogu



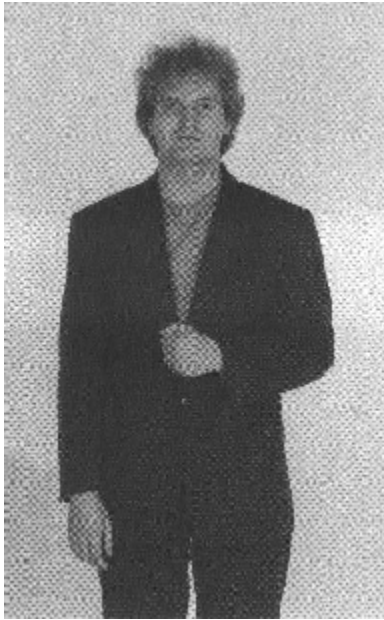
Signály:

- Koketní ženskost.
- Dotýkání se krku nebo šperku ukazuje nejistotu, potřebu něhy.
- Vysunutý loket („dělám se širší“) nepůsobí v souvislosti s postojem hrozivě, ale trochu vyzývavě, neboť svádí pohled na boky a hrud’.

Fíkový list

- Tento postoj signalizuje vysoký stupeň obav.





- Řečnická ruka je nepřírozně sevřená,
- obranný postoj

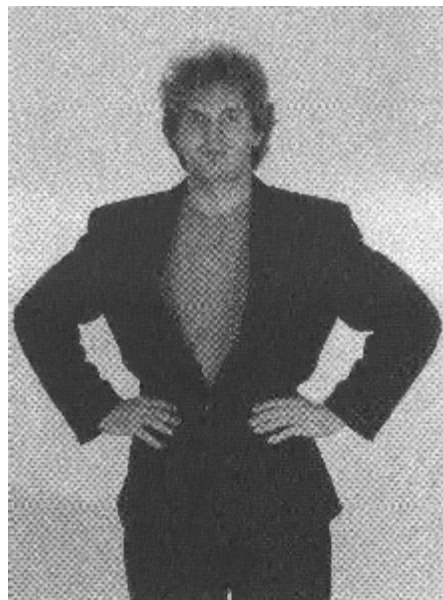


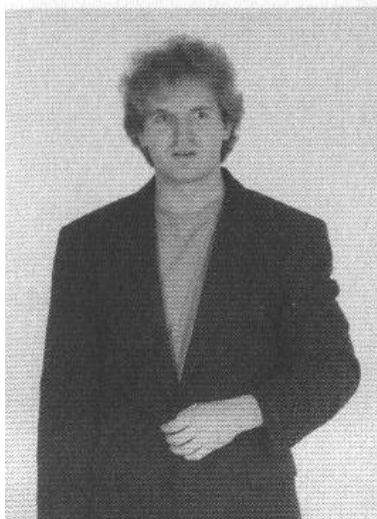
- Ruka v pozici „leklé ryby“ - tato pozice je spíše ženské gesto.

- Svěšené paže – žádná ruka „nemluví“.
- Během mluvení nevhodné!

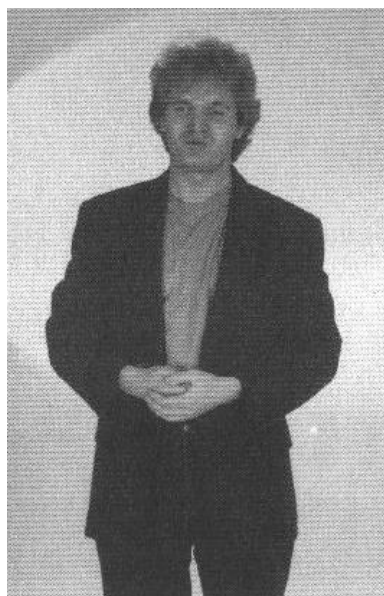


- Chvastoun, který se snaží skrýt obavy, rozpačitost, tíseň a trému.
- Agrese brání dobré komunikaci.
- Tento postoj posiluje začátečníka – dodává mu dobrý pocit.





- Řečnická ruka bez napětí – drží se pevně knoflíku u saka. Je namířena směrem dolů.
- Řečník projevuje rozpaky.
- Je to negativní signál!

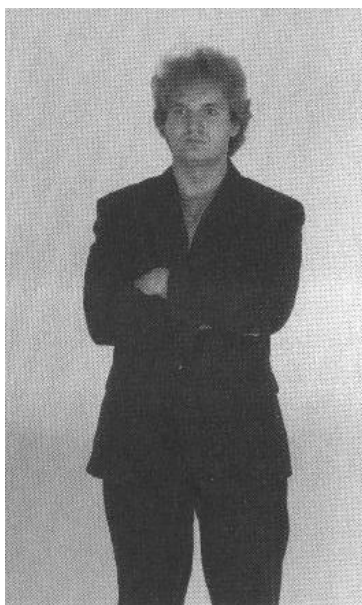
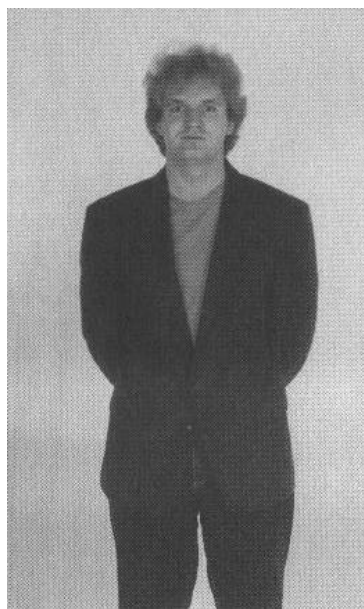


- Klasický řečnický postoj: „ruka v ruce“.
- Takto založené ruce působí dnes staromódně a „učitelsky“.
- Neumožňují přesvědčivou gestikulaci.

Ruce založené za zády

Postoj seržanta:

- Hrud' je nechráněna – prozrazuje napětí v horní části těla.
- „Na mě nemáte!“
- Představuje provokaci pro diváky – brání komunikaci.

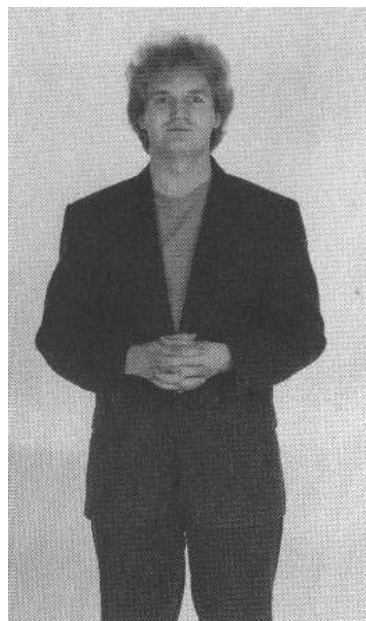


Brána, závora:

- Kdo nemá k dispozici žádnou bariéru, udělá si ji sám.
- Tento postoj je oprávněný, když vedeme napnutý rozhovor – nesouhlasíme s protivníkem.
- Pro řečníka je tento postoj naprosto nevhodný!

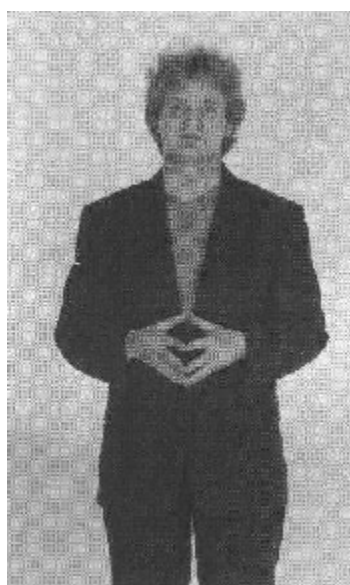
Postoj pastora

- Bez napětí, bez výrazu.
- Neumožňuje dělat gesta a v důsledku toho není přesvědčivý.



Stříška z prstů

- Zpravidla prezentuje sebejistotu, sebevědomí, odbornost.
- Nebo
- Hranou sebejistotu.
 - Během vystoupení můžeme čas od času vysílat signály sebejistoty!
 - Pozor: Neustrnout v tomto postoji!



- Nedržte se křečovitě oblečení!



Skoro jako Napoleon

„Mocný paleček nahoru.“

- Palec posiluje vlastní Já.
- Čím větší palec, tím větší význam.
- Toto gesto můžeme vidět často u mocných sebevědomých lidí.

- Platí: Ruka nebo ruce v kapsách jsou neslušné!

- Odpustíme to jen opravdu silným osobnostem.



To nevypadá dobře

- Tento postoj představuje vyšší stupeň rozpačitosti.
- Zkontrolujte si před zrcadlem zda tak nestojíte.