

# **VB069 – Prezentační dovednosti**

Hana Žižková

`h.zizkova@email.cz`

Konzultační hodiny po domluvě

## 9. dubna

První dojem – Pravidla oblékání – Přednes

Tréma – Tipy – Triky

# První dojem

- Vzhled a chování: 55 %
- Hlas, projev, přízvuk: 38 %
- Co říkáme: 7 %
- 

[www.slideshare.net/martidlo/prezentacni-dovednosti](http://www.slideshare.net/martidlo/prezentacni-dovednosti)

# První dojem

- Přijďte jistě
- Stůjte rovně, pevně
- Začněte s úsměvem
  
- Naučte se pět vět z paměti

# Pravidla oblékání – Co ano

- Oblek, kostým, šaty, kalhoty, košile, vesta
- Vysoké ponožky v barvě kalhot
- Uzavřené boty
- Menší množství šperků



[Pinterest.com](https://www.pinterest.com)

# Pravidla oblékání – Co ne

- Trička, velký výstřih
- Bílé nebo žádné ponožky
- Sandály
- Nápadné ozdoby, mnoho šperků
- Výrazné velké vzory



# Hlas

- Mluvte nahlas – pomalu – zřetelně
- Místo eeee mlčte
- Využijte intonaci

# Tréma

- Tréma je obava z nezvládnutí situace
- Co člověk, to jiný projev trémy



# Tréma

- Vnímejte trému pozitivně
- Díky trémě poznáte své hranice

# Jak se zbavit trémy

- Prezentovat
- Prezentovat
- Prezentovat
- Prezentovat

# Proti trémě pomůže

- Dýchání
- Relaxační cvičení
- Napít se (nejlépe vody)
- Zahřát se

# Dýchání

- Než začnete, když vás něco „rozhodí“ →  
zhluboka se nadechněte
- Dýchání do břicha

# Relaxační cvičení

- **Akupresura** – analgetický bod na ruce, reaguje do 20 minut
- **Relaxační cvičení**  
„provázek“ „vodotrysk“
- **Motivace** – slibte si něco za odměnu

# Příprava X improvizace

- Buďte připravení
- Improvizaci se nevyhnete

# Mějte na paměti, že...

- ... vše lze vyřešit.
- ... je to jenom prezentace.

# Náhradní scénáře

- Selže technika
- Zvenku vás něco ruší
- Posluchači nedávají pozor
- Udělalo se vám zle
- Někdo vás zaskočil
- Nedokážete odpovědět



# Jak se zbavit trémy

- Disciplinovaná příprava
- Mentální příprava
- Fyzická příprava