VB069 – Prezentační dovednosti

Hana Žižková

h.zizkova@email.cz

Konzultační hodiny po domluvě

6. listopadu

První dojem – Pravidla oblékání – Přednes

Tréma – Tipy – Triky

První dojem

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

První dojem

- Přijďte jistě
- Stůjte rovně, pevně
- Začněte s úsměvem

- Naučte se pět vět zpaměti

Pravidla oblékání – Co ano

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

Pinterest.com

Pravidla oblékání – Co ne

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

Vkanceláři.cz

Hlas

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

Tréma

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

- 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