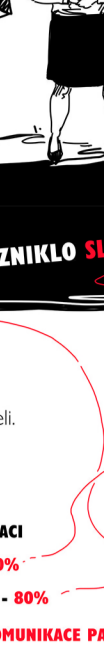


NEDRŽHUBU!

E-BOOK!



"NA POČÁTKU BYLO GESTO, A PAK VZNIKLO SLOVO"

Komunikace je každodenní součástí života.
Ať už v práci, ve škole, v rodině nebo s přáteli.
Všichni mluvíme stejným jazykem,
ale stejně si občas nerozumíme.

ŘEČ TĚLA DOPROVÁZÍ SLOVNÍ KOMUNIKACI
VERBÁLNÍ (SLOVNÍ) KOMUNIKACE - 20%
NEVERBÁLNÍ (MIMOSLOVNÍ) KOMUNIKACE - 80%

DO NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE PATŘÍ:..
POSTOJ •
GESTIKULACE •
MIMIKA OBLIČEJE •
HLAS •
OČNÍ KONTAKT •

Niže si rozebereme a ukážeme jednotlivé prvky neverbální komunikace

POSTOJ! SEBEVĚDOMÝ!



- STUJ OBĚMA NOHAMA PEVNĚ NA ZEMI !
- BUĎ NAROVNANÝ !
- MĚJ ZDVÍŽENOU HLAVU !
- MĚJ RUCI V ÚROVNĚ HRUDNÍKU !

SPRÁVNÝ POSTOJ JE DŮLEŽITÝ PRO PRVNÍ DOJEM!

Dávej si pozor, abys nepřenesl svou váhu pouze na jednu nohu, nepřeshlapij a nehoupěj se ze strany na stranu.

Stůj s nohama přibližně na šířku ramen, což ti zajistí stabilitu. Držení rukou v úrovni hrudníku dodává dojem sebejistoty.

I když budeš nervózní, díky pevnému postojí bude tvůj projev vypadat klidně a rozvážně.

A pokud k postojí přidáš i úsměv, máš polovinu úspěchu za sebou!

GESTIKULACE!!!

- KOORDINUJ POHYBY SVÝCH RUKOU !
- MŮŽES VYJADŘOVAT POMOCÍ SVÝCH RUKOU, NOHOU, HLAVY !
- GESTY DOKÁŽEŠ VYJADŘIT SVÉ POCITY !
- DÍKY GESTŮM LÉPE POPSÁŠ URČITOU VĚC !
- MŮŽEŠ POUŽÍT PŘI OVLÁDÁNÍ JINÝCH LIDÍ (PŘIKÁZAT/ZAKÁZAT)



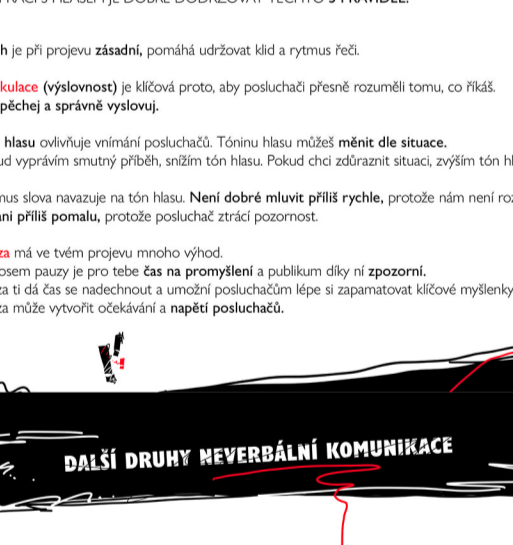
GESTA ČASTO VYJADŘUJÍ EMOCIE,
COŽ NAPOMÁHÁ K NAVÁZÁNÍ SILNĚJŠÍ VAZBY S PUBLIKEM A UDRŽUJÍ JEHO POZORNOST!

Gesta pomáhají zdůraznit důležité myšlenky a klíčové informace ve tvém projevu.

Díky tomu dokážeš lépe popsat určitou situaci, věc, nebo své pocity!

MIMIKA OBLIČEJE!!!

- MŮŽEŠ VYJADŘIT EMOCIE A SVÉ VÝRAZY OBLIČEJOVÝMI SVALY. NAPŘ: SMUTEK, VZTEK, RADOST, STRACH.
- V MIMICE HRAJÍ NEJVĚTŠÍ ROLI TVÉ OČI, RTY A OBOČÍ!
- BUĎ VŽDY POZITIVNÍ A HEDŽY SE USMÍVEJ!

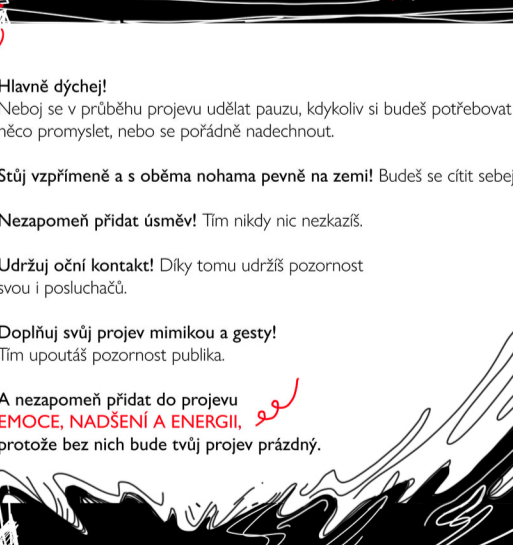


MIMIKA OBLIČEJE UMOŽŇUJE SDĚLOVAT EMOCIE,
jako je radost, překvapení, smutek nebo hněv, což pomáhá posluchačům lépe porozumět tvému sdělení.

Výrazy obličeje mohou zdůraznit to, co říkáš, a dodat tvým slovům větší váhu.

Například úsměv při pozitivním tvrzení působí důvěryhodněji.

OČNÍ KONTAKT!!!



DÍVE SE DO OČÍ OSOBÁM, SE KTERÝMI HOVOŘÍŠ

- SIGNALIZUJE POZORNOST A SEBEDŮVĚRU !
- NAZNAČUJE ZAPOJENÍ DO ROZHOVORU A VYTVÁŘÍ SPOJENÍ !
- DO ŠIROKA OTEVŘENÉ OČI PŘEDSTAVUJÍ ÚDIV, PŘEKVAPENÍ !
- ČASTÉ MRKÁNÍ PROZRAKUJE, ŽE JE ČLOVĚK V NAPĚTÍ !

OČNÍ KONTAKT,
POSILUJE SPOJENÍ S PUBLIKEM, VYTVÁŘÍ POCIT ZAPOJENÍ A ZVYŠUJE POZORNOST PUBLIKA!

Díky očnímu kontaktu můžeš lépe vnímat, jak publikum reaguje, což ti umožní přizpůsobit styl a tempo řeči.
Díky očnímu kontaktu také působíš při projevu sebevědomě a upřímně.

Pokud jsi z projevu nervózní, vyber si z publika 2-3 osoby, se kterými budeš oční kontakt udržovat.

HLAS!!!

INTONACE HLASU

- PRACUJ S HLASEM !
- SOUSTŘEĎ SE PŘI PROJEVU NA RYTMUS, BARVU HLASU A TEMPO HLASU !
- MŮŽEŠ MĚNIT TÓNINU HLASU DLE PŘÍBĚHU (ZVÝŠENÝ TÓN MŮŽE VYJADŘOVAT RADOST, NADŠENÍ NEBO ROZČÍLENÍ A AGRESI. MONOTÓNNÍ HLAS ZASE VYVOLÁVÁ OSPANLOST U PUBLIKA) !

SVÝM HLASEM MŮŽEŠ VYJADŘIT EMOCIE A ZAUJMOUT PUBLIKUM!

PŘI PRÁCI S HLASEM JE DOBRÉ DODRŽOVAT TĚCHTO 5 PRAVIDEL!

Dech je při projevu zásadní, pomáhá udržovat klid a rytmus řeči.
Artiklace (výslovnost) je klíčová proto, aby posluchači přesně rozuměli tomu, co říkáš. Nespěchej a správně vyslovuj.

Tón hlasu ovlivňuje vnímání posluchačů. Tóninu hlasu můžeš měnit dle situace. Pokud vyprávíš smutný příběh, snížím tón hlasu. Pokud chce zdůraznit situaci, zvýším tón hlasu.

Rytmus slova navazuje na tón hlasu. Není dobré mluvit příliš rychle, protože nám není rozumět ale ani příliš pomalu, protože posluchač ztrácí pozornost.

Pausa má ve tvém projevu mnoho výhod. Přinosem pauzy je pro tebe čas na promyšlení a publikum díky ní zpozorní. Pausa ti dá čas se nadechnout a umožní posluchačům lépe si zapamatovat klíčové myšlenky. Pausa může vytvořit očekávání a napětí posluchačů.

DALŠÍ DRUHY NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE

PROXEMIKA !
VYJADŘUJE VZTAH MEZI LIDMI PROSTŘEDNICTVÍM VZDÁLENOSTI.
MÁME 4 ZÁKLADNÍ ZÓNY – intimní, osobní, společenská, veřejná.

HAPTIKA !
NEJZÁKLADNĚJŠÍ PRVNÍ FORMA DOROZUMÍVÁNÍ MEZI LIDMI. KOMUNIKACE HMATEM, DOTEKY NEBO FYZICKÝM KONTAKTEM.
DRUHY DOTEKŮ – funkční, vyjádření emoce, rituální, agresivní, fyzický kontakt.

POSTURIKA (FYZICKÝ POSTOJ) !
VYJADŘUJE ZPŮSOBY DRŽENÍ TĚLA, NAPĚTÍ, UVOLNĚNÍ, NÁKLON, POLOHA RUKOU A NOHOU.
JE DŮLEŽITÉ ZVOLIT POSTOJ, který je v souladu s partnerem, se kterým komunikuješ - on sedí, ty sedíš, on stojí, ty stojíš atd...

KINEZIKA (POHYBY TĚLA, NEVĚDOMÉ PROJEVY) !
NAPŘÍKLAD: popotahování se za nos, kousání do rtu, pohupování rukama, kroucení prstů.
A MÁME HOTOVO!
Pojďme si to ještě jednou shrnout

PAMATUJ!

- Hlavně dýchej!
- Neboj se v průběhu projevu udělat pauzu, kdykoliv si budeš potřebovat něco promyslet, nebo se pořádně nadechnout.
- Stůj vzpřímeně a s oběma nohama pevně na zemi! Budeš se cítit sebejistě.
- Nezapomeň přidat úsměv! Tím nikdy nic nezkažíš.
- Udržuj oční kontakt! Díky tomu udržíš pozornost svou i posluchačů.
- Doplni svůj projev mimikou a gesty! Tím upoutáš pozornost publika.
- A nezapomeň přidat do projevu **EMOCIE, NADŠENÍ A ENERGIÍ,** protože bez nich bude tvůj projev prázdný.

DÍKY ZA POZORNOST

VŠECHNO TĚ NAUČÍM NA MÉM KURZU

NEDRŽHUBU

NEDRŽHUBU

Olga Guzanová

www.nedrzhubu.cz