

Jak zdokonalit své dovednosti v mluvení před lidmi

 04.09.2023

How to improve your public speaking skills

Kateřina Veselá

Výzkumný ústav bezpečnosti práce, v. v. i., vesela@vubp.cz

efektivní komunikace

veřejné vystupování

rétorika

Abstrakt

Tento článek poskytuje čtenáři tipy, jak se zdokonalit v dovednosti mluvení před lidmi. Jsou zde představeny klíčové myšlenky, které přispívají k úspěchu v této oblasti. Článek vychází z přednášky Františka Tlapáka, zkušeného trenéra komunikace, který prezentoval své know how na workshopu Efektivní komunikace a BOZP.

Klíčová slova: efektivní komunikace, veřejné vystupování, rétorika

Abstract

This article provides the reader with tips on how to improve the skill of speaking in front of people. Key ideas that contribute to success in this area are presented. The article is based on a lecture by František Tlapák, an experienced communication trainer who presented his know-how at the Effective Communication and OHS workshop.

Keywords: effective communication, public speaking, rhetoric

Úvod

Mluvení před lidmi je dovedností, kterou mnoho z nás potřebuje jak v profesním, tak i osobním životě. Pokud chcete zlepšit své schopnosti v této oblasti, můžete se inspirovat radami a technikami od renomovaného mluvěcího Františka Tlapáka. František Tlapák je známý svým vystupováním na veřejnosti a dokáže nadchnout a informovat své publikum. Jeho přednáška „Jak zdokonalit své dovednosti v mluvení před lidmi“ je dostupná na platformě YouTube v rámci workshopu Efektivní komunikace a BOZP. Workshop byl pořádán v rámci projektu Předávání informací v oblasti BOZP, krizového řízení a ochrany obyvatelstva pro širokou veřejnost prostřednictvím technologických trendů.

Jak zdokonalit své dovednosti v mluvení před lidmi?

připravte si své téma. Nejdůležitější částí úspěšného vystoupení je příprava. Ujistěte se, že dobře rozumíte tématu, které budete prezentovat. Získejte relevantní informace a uspořádejte své myšlenky. Představte si, jaké otázky by se Vám mohly být položeny, a připravte si na ně odpovědi. Je důležité se zaměřit na to, jaký prospěch a hodnotu může

Váš projev nebo prezentace přinést posluchačům. Měli byste mít jasný cíl a sdělení, které osloví potřeby a zájmy posluchačů a nabídne jim užitečné informace, inspiraci nebo nové perspektivy.

Při vystoupení zůstaňte vždy autentický a ukazujte svou pravou osobnost. Nesnažte se hrát někoho jiného nebo předstírat. Lidé mají tendenci reagovat pozitivněji na mluvčí, kteří působí přirozeně a upřímně. Zaměřte se též postoj těla a tón hlasu. Stůjte vzpřímeně, uvolněte ramena a používejte gesta, která podporují vaše slova. Také se snažte mluvit jasně a s nadšením. Dbejte na hlasovou dynamiku, pauzy a důraz, aby vaše vystoupení bylo živé a poutavé.

Dalším důležitým faktorem je srozumitelnost vašeho projevu. Mluvte jasně a srozumitelně, vyhněte se komplikovanému jazyku a nejasným formulacím. Přizpůsobte svou řeč rychlosti, tempu a slovní zásobě posluchačům, aby jim bylo snadné Vás sledovat a porozumět tomu, co sdělujete. Každá skupina posluchačů může mít odlišné potřeby, očekávání a zkušenosti. Před vaším vystoupením si udělejte průzkum a zjistěte co nejvíce informací o svém publiku. Potom svůj projev přizpůsobte tak, aby co nejlépe odpovídal jejich potřebám a zájmům. Tím projevíte ohleduplnost a respekt vůči svým posluchačům.

Stejně jako u jakékoli dovednosti je praxe klíčem k zdokonalení se. Hledejte příležitosti, kde můžete mluvit před lidmi - může to být na setkáních, prezentacích nebo veřejných událostech. Kromě toho si přečtěte knihy a články o veřejném projevu a komunikaci. Pokud možno, získávejte zpětnou vazbu od ostatních a snažte se neustále se zlepšovat. Pozorujte ostatní řečníky. Sledujte, jak ostatní mluvčí komunikují s publikem. Pozorujte jejich styly, techniky a způsob, jakým drží své projevy. Inspirujte se jejich přístupy a najděte si svůj vlastní styl, který bude fungovat pro Vás.

Mluvení před lidmi může být pro mnoho lidí stresující, ale je důležité strach a nervozitu překonat. Pamatujte si, že vaše publikum je tam, aby Vás poslouchalo a učilo se od Vás. Důvěřujte si a věřte ve své schopnosti. S praxí a sebevzděláváním se budete postupně cítit sebejistější a bude pro Vás snazší překonat nervozitu.

Závěr

Zlepšování svých dovedností v mluvení před lidmi vyžaduje čas a úsilí, ale s těmito tipy máte už dobrý návod, jak začít. Berte v úvahu, že každý člověk je jedinečný a může mít své vlastní přístupy a techniky, které mu pomohou vyniknout při veřejném projevu. S otevřenou myslí, praxí a trpělivostí se můžete stát silným a přesvědčivým mluvčím.

Dedikace



©2023

Tento výsledek byl finančně podpořen z institucionální podpory na dlouhodobý koncepční rozvoj výzkumné organizace na léta 2023–2027 a je součástí výzkumného úkolu **03-S4-2023-VUBP Předávání informací v oblasti BOZP, krizového řízení a ochrany obyvatelstva pro širokou veřejnost prostřednictvím technologických trendů**, řešeného Výzkumným ústavem bezpečnosti práce, v. v. i., v letech 2023–2025.

Použité zdroje

TLAPÁK, František. Jak zdokonalit své dovednosti v mluvení před lidmi: nejdůležitější pravidla ve 40 minutách [přednáška]. In: *Efektivní komunikace a BOZP: workshop k výzkumnému úkolu Předávání informací v oblasti BOZP, krizového řízení a ochrany obyvatelstva pro širokou veřejnost prostřednictvím technologických trendů*, 30. 5. 2023. Praha: Výzkumný ústav bezpečnosti práce, 2023.

Vzorová citace

VESELÁ, Kateřina. Jak zdokonalit své dovednosti v mluvení před lidmi. *Časopis výzkumu a aplikací v profesionální bezpečnosti* [online]. 2023, roč. 16, č. 1-2. Dostupný z: <https://www.bozpinfo.cz/josra/jak-zdokonalit-sve-dovednosti-v-mluveni-pred-lidmi>

