

Shrnutí kurzu
**Nešvary v prezentaci
a jak se jich zbavit**

seduo  CZ

Lektor:
Pavel Wieser
wieser@nandaru.cz

Lekce 1: Nejistý začátek a omlouvání se předem

Na začátku prezentace si nepodryvejte půdu pod nohama. Nejvíce škodí **omlouvání se** za chyby, které nejsou vaše nebo se ještě nestaly; a **brání zpět** toho, co jste jednou řekli.

Lekce 2: Takže... parazitní slova a výplně

Výplňová slova a zvuky **patří k jazyku**. Pozor jen na jejich nadužívání. Poproste druhé o **zpětnou vazbu**, jestli je některé výplně ve vašem projevu ruší. U slavnostních projevů a při mluvení před kamerou jsou výplně více patrné, tam si je zkuste už **v rámci přípravy hlídat**.

Lekce 3: Odnaučte se číst slidy a točit se zády

Abyste působili přesvědčivě, netočte se ke druhým zády. Mějte **slajdy i před sebou** na notebooku, nebo vytištěné v malých deskách. Na slajdy vkládejte **co nejméně textu**, ať nemáte tendenci je číst. Pohled mimo slajdy trénujte i **když si prezentaci trénujete** a přeříkáváte.

Lekce 4: Ruce v kapse a hraní si s propiskou

Předměty v ruce se stávají hromosvodem pro vaše napětí. Když se vám nedaří využít předměty **vědomě jako rekvizity**, raději si nechte ruce volné. Přijatelněji také působí **obě ruce mimo kapsy**.

Lekce 5: Jak se naučit udržovat oční kontakt

Řadu řečníků stresuje oční kontakt s diváky. Vybírejte si mezi diváky nejprve ty, **kterí jsou vám sympatičtí**. Pokud vás ruší přímý pohled do očí, zkuste se dívat druhým **nejprve na kořen nosu**. Nehledejte myšlenky na podlaze či na stropě a když to jde, věnujte svůj **pohled vždy lidem**.

Lekce 6: Jak neztratit nit, najít tečku a neopakovat se

Je normální se někdy zamotat nebo odbočit. Uvědomte si v tu chvíli svůj **vnitřní monolog** a **něco málo řekněte nahlas**, například *“No, ale to jsem odbočil. Měli bychom se vrátit k tématu.”* Pokud ale pravidelně překračujete čas pro prezentaci vymezený, **dávejte si rezervu** a připravte si méně obsahu.

Lekce 7: Co dělat, když všem klesá energie

Věnujte pozornost energii vás i posluchačů. Unavená hlava pojme méně informací a je výhodnější **udělat přestávku, změnit formát prezentace, zapojit posluchače nebo se s nimi domluvit**, co by potřebovali.

Lekce 8: Máte se s prezentací vejít do poloviny času

Náročné je, když musíte nečekaně prezentaci zkrátit. Dá se na to ale připravit pomocí **modelu 3M** - informace rozdělte na ty, které **musí** zaznít, **měly by** zaznít a na ty, které **můžete** doplnit. Není dobré obětovat úvod ani závěr prezentace.

Lekce 9: Otázky posluchačů přerušují vaši prezentaci

Otázky posluchačů jsou **projevem jejich zájmu**. Domluvte se s nimi, kdy se mohou ptát - na **konci nebo v průběhu** prezentace? Někdy je lepší odložit svou přípravu a vybírat témata a detaily dle zájmu diváků. Prezentace se stane **dialogem či diskuzí**.

Lekce 10: Sucho v ústech, temno před očima, třes rukou a červenání se

Nervozita se nevyhýbá žádnému řečníkovi. Získejte si **pár vteřin** pro sebe na **nadechnutí, zklidnění a odved'te od sebe pozornost** - položte otázku, něco promítněte, udělejte přestávku nebo rozdejte materiály. Pamatujte také, že většinou se cítíte **nervóznější, než co pozorují druzí**. Nervozita s každou další prezentací ustoupí. Hlavní je prezentování zkoušet.



Mgr. Pavel Wieser

Facilitátor, psycholog a lektor

wieser@nandaru.cz

Je absolventem jednooborové psychologie na FF-UK; terapeutického výcviku ve směru PCA; a systemického koučovacího výcviku.

Jako herec a lektor improvizčního divadla působil v Seattlu, Bangkoku, Krakově či v Berlíně.

V letech 2014-2018 podporoval vysoké standardy koučování jako člen Prezidia České asociace koučů (ČAKO).

Ve své praxi se zaměřuje na executive coaching, storytelling a prezentační dovednosti, facilitaci, kreativitu a inovace.