

**ARETRA** PRO  
S.R.O.

komunikace & vzdělávání

# RÉTORIKA KOMUNIKACE

E-BOOK

[WWW.ARETRAPRO.CZ](http://WWW.ARETRAPRO.CZ)

# Rétorika a prezentace

20 % úspěchu = OBSAH

20 % VZHLED slajdů

60 % OSOBNOST prezentátora

Pro prezentování je rétorika naprosto klíčová - vždyť co jiného je prezentování než řečnický projev doplněný o představení projekce či obrazů.

A pozor! Skvělým řečníkem se nestanete přes noc.

Již slavný řečník DEMOSTHENES dělal vše, aby jeho hlas zesílil - přednášel za výstupu na horu nebo se snažil překřičet příboj. Aby dosáhl čisté výslovnosti, dával si do úst kaménky, a přesto se snažil mluvit čistě a hlasitě. Vy můžete zkusit korkovou zátku mezi zuby 😊

Klíčový je trénink. Můžete? Chcete? Tak pojďme na to!





# KONTROLUJTE DECH

Zapomeňte na nervozitu a nezapomeňte dýchat!

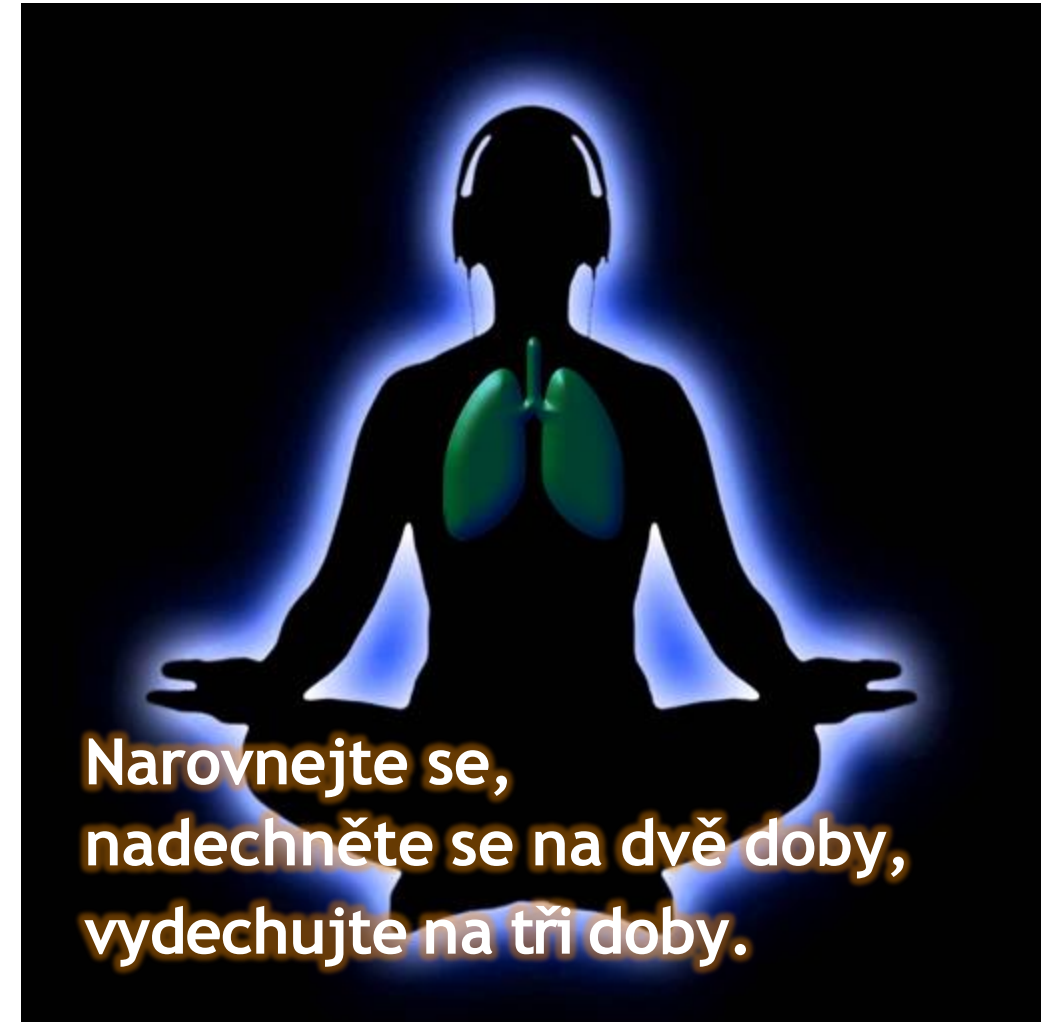
Váš dech je zrychlený a mělký.  
To není zrovna forma, ve které podáte výkon  
hodný hollywoodského herce.

## Co se dá na poslední chvíli zachránit?

Najděte si klidné místo, kde nebudete moc  
na očích. Když není k dispozici zákulisí  
nebo šatna, poslouží i toaleta.

Vědomě zklidněte svůj dech. Vaše tělo se s přívalem  
adrenalinu připravuje na útěk, ale vy z prezentace  
uprchnout nemůžete. Převzmete zpátky kontrolu  
nad svým dechem.

1





# Dodržujte správný pitný režim

Možná vám taky vyschlo v krku, takže byste se měli napít. Ale čeho? Ne všechny nápoje jsou vhodné. Některým byste se dokonce měli vyhnout.

Studená voda z lednice nepůsobí na hlasivky dobře



*Jakýkoliv ledový nápoj vypitý těsně před prezentací vám udělá medvědí službu.*

Horké nápoje jsou snad ještě horší



*Jan Přeučil kupříkladu varuje před kávou s mlékem. Takže přátelé: Latéčko až po prezentaci!*

Sycené nápoje obsahují bublinky, po kterých se řihá



*Sem nepatří jen vody, ale také kola nebo energetické nápoje.*

Panáček alkoholu vypitý na kuráž s vámi může pěkně zamávat



*Jste před prezentací nalačno? Jediný panáček alkoholu na vás zapůsobí úplně jinak než obvykle.*

Nesycená voda pokojové teploty je volba šampionů



# 2



## ROZMLUVTE SE. ARTIKULUJTE 😊

Také jazyk je potřeba dostat do formy!  
Vyplázněte ho na sebe párkrát do zrcadla.

Vpravo nabízíme několik jednoduchých průpovědek, slov a cviků, které protáhnou svaly potřebné k artikulaci. Aby fungovaly, dejte si záležet a vyslovujte je nahlas s přehnanou dikcí.

Můžete si také zkusit promasírovat obličejové svaly zevnitř jazykem. Projed'te jazykem zezadu přes tvrdé patro a horní řezáky do prostoru mezi zuby a tváří a obkružte jím kolem celých úst. Následně stáhněte jazyk zpět co nejdál to půjde. Opakujte třikrát.

# 3



**Míní méně Máňa,  
vůní voní vání.**

**Ouvex**

a jeho varianty zouvex,  
louvex, bouvex, movex

**Prrrrrr**

několikrát rozvibrujte  
proudem vzduchu rty,  
jako když odfrkuje kobyla

**Vrrrrrr**

několikrát rozvibrujte  
při vydechování jazyk,  
jako když naskakuje starý motor



# POSILTE DÝCHÁNÍ



Je to právě dech, co rozechvívá lidské hlasivky asi 130× za sekundu a pomáhá nám utvářet řeč. Cílem následujících cvičení je, aby vám dech nedocházel.

Když máte dost vzduchu, můžete lépe pracovat s dynamikou a nuancemi svého projevu.

Můžete si s hlasem hrát.

Stejně dobře jako následující cvičení vám pomůže zvýšit dechovou kapacitu pravidelný aerobní sport (šachisté prominou) nebo hra na dechový hudební nástroj.

Úplně na začátek se několikrát pomalu zhluboka nadechněte a se stejnou pečlivostí zvolna vydechněte veškerý vzduch z plic.

Opakujte 3-5×.

**Nyní se zhluboka nadechněte a vydechněte na dlouhé hlásky ó, á, é, í nebo sssss.**

**Nadechněte se a čtěte na jeden nádech, kam až dojdete:**

*Uděláme to v pondělí.*

*Neuděláme-li to v pondělí, uděláme to v úterý.*

*Neuděláme-li to v pondělí ani v úterý,*

*uděláme to ve středu.*

*Neuděláme-li to v pondělí, úterý ani*

*ve středu, uděláme to ve čtvrtek.*

*Neuděláme-li to v pondělí, úterý, ve středu*

*ani ve čtvrtek, uděláme to v pátek.*

*Neuděláme-li to v pondělí, úterý, ve středu,*

*ve čtvrtek ani v pátek, uděláme to v sobotu.*

*Neuděláme-li to v pondělí, úterý, ve středu, ve čtvrtek,*

*v pátek ani v sobotu, uděláme to v neděli.*

*Neuděláme-li to v pondělí, úterý, ve středu, ve čtvrtek,*

*v pátek, sobotu ani v neděli, neuděláme to celý týden.*



# Využijte DECH na MAX!

**Nadechněte se a čtěte na jeden nádech, kam až dojdete:**

*Voře voře Jan, přiletělo k němu hejno vran.*

*První praví dobře voře,  
druhá praví nedobře voře,  
třetí praví dobře voře,  
čtvrtá praví nedobře voře,  
pátá praví dobře voře,  
šestá praví nedobře voře,  
sedmá praví dobře voře,  
osmá praví nedobře voře,  
devátá praví dobře voře,  
desátá praví nedobře voře,  
jedenáctá praví dobře voře,  
dvanáctá praví nedobře voře,  
třináctá praví dobře voře,  
čtrnáctá praví nedobře voře,  
patnáctá praví dobře voře...*

*Desatero šlo,  
chytilo se devatera,  
devatero osmera,  
osmero sedmera,  
sedmero šestero,  
šestero patera,  
patero čtveryma,  
čtverymo trojima,  
trojimo dvojima,  
dvojimo jednera,  
jednero babky,  
babka řípky,  
tahaly, tahaly,  
řípka se přetrhla,  
babka se převrhla,  
všechny se svalily  
na jednu hromadu!*





# POZOR NA HLAS A DŮRAZY

V běžné české oznamovací větě bývá důraz kladen přirozeně **na konec**. Záměrným přemístěním důrazu ozvláštíte svůj projev a přitáhnete víc pozornosti posluchačů. Ale pozor: Změnou důrazu můžete rovněž změnit či posunout význam věty.

Zatímco věta: *Naši hokejisté opět vypadli **ve čtvrtfinále*** působí neutrálně. Věta *Naši hokejisté **opět** vypadli ve čtvrtfinále* bude mít kritický nádech.

Stejně jako s důrazy je vysoce žádoucí pracovat s hlasitostí a tempem řeči. Pestrou modulací projevu se liší zajímaví spíkři od notorických uspávačů hadů.

Silnou moc přitáhnout pozornost publika má paradoxně i obyčejné ticho. Nebojte se vložit do projevu krátké pauzy. Oddělíte tak lépe jednotlivé myšlenky nebo pomocí záměrné pauzy zdůrazníte výrok, který po ní bezprostředně následuje.

**Otevřete si noviny nebo časopis, vyberte si jednu větu a zkuste ji nahlas přečíst tak, že pokaždé dáte důraz na jiné slovo.**

**Zkuste následující větu přečíst různými způsoby:**

*Dospěli jsme ke dvěma základním závěrům - a co je naprosto klíčové - oba jsou životně důležité.*

**Zamyslete se:**

- Použili jste ve větě pauzu, a pokud ano, jak působila?
- Vyslovili jste nějakou část věty rychleji?
- Kterou část věty jste zdůraznili a proč?
- Měli jste tendenci doprovodit větu gesty? Jakými?



# VYZKOUŠEJTE GYMNASTIKU JAZYKA

Rétoři si mohou mluvidla protáhnout pomocí cvičení, která shromáždil prof. Disman, zakladatel hereckého souboru Českého rozhlasu.



1. *Silně zatněte zuby, vnímejte několik sekund napětí a uvolněte.*
2. *Vyceňte zuby, pozorujte napětí ve tvářích a uvolněte.*
3. *Široce otevřete ústa a ihned sešpulte rty - jako byste vyslovovali hlásky A a U.*
4. *Vyplázněte jazyk, jak jen to půjde. A následně ho zasuňte hluboko do úst.*
5. *Vyplázněte jazyk a jeho špičkou kmítejte do stran.*
6. *Pootevřete ústa a spodní ret vtahujte přes spodní zuby dovnitř ústní dutiny, až budete cítit napětí krčních svalů.*
7. *Špičkou jazyka přejíždějte z tvrdého patra na špičky horních zubů a zpět.*



# PROTÁHNĚTE SI MLUVIDLA

Následující dětské říkačky sepsala Šárka Štembergová-Kratochvílová:

**Svislý pohyb čelistí:**

*Bába mává, máma mává.  
Pásla má milá páva mezi horama sama.  
Já vám dávám, já vás znám.  
Má kabát má, má kabát má.*

**Střezadní pohyb čelistí:**

*Vzdejte se všichni.  
Vznesl se do vzduchu, zavšivená vznešenost.  
Všecka voda vyvzlínala.  
Zvysoka svítí hvězdy.*

**Rty a kruhový ústní sval:**

*Metu, metu, nevymetu. Nesu, nesu, nevynesu.  
Popokatepetl.*

**Špička jazyka:**

*Dodejme do doby ledové.  
Doba ledová je budoucnost.  
Tato teta to tam mete.  
Dnes je nudná nádeničina.*

**Hřbet jazyka:**

*Kobyly kopyty klapala.  
Klepyty, klepyty, klap.  
Kulatý glóbus je na kusy.*

**Strany jazyka:**

*Prohlížíme koleje, je-li tam dost oleje.  
Není-li tam oleje, olej se tam doleje.  
Ať se děje, co se děje, to je moje, to je tvoje.*



# POZOR na výslovnost samohlásek!

**A** *Já mám.  
Já mám mámu.  
Má máma má malou zahrádku.  
Barbara má právo na Madagaskar.*

**E** *Ten se lehce nese světem hvězd,  
jménem se nedej splést,  
něžné, křehké, sémě té země  
se chvěje létem,  
smějeme se dětem,  
jen dej se vést šerem, lesem,  
kde se zeleně mechem  
se leskne téměř hvězd.*

**I** *Svítej, svítej svítáníčko,  
kdyby bylo snídáníčko.  
Svítej, svítej od rybníčka,  
Kdyby bylo půl žejdlíčka.*

**U** *Kdo to kuká nad koukolem?  
Kuku, kuku, kuku, kuk!  
Kukačka se kouká kolem.  
Kukačko, to kuká kluk!*

**O** *Rok to roste,  
rok to kvete,  
rok to zraje,  
co je to?*





# JAZYKOLAMI pro vaše cvičení

Prověřte si, jestli jste dostatečně rozmluvení na jazykolamech. Když se vám je nepodaří přečíst napoprvé, nezoufejte. Jenom cvičení dělá mistra.

Všeci ptáci v seči sú, sklapla piksla, osuš si šosy,  
strýc Šusta suší švestky, pět švestek, šest švestek,  
byly přečteny přiřčené ceny, sazeč dnes všecko nevysází,  
sčeš si vlasy z čela, vlky plky, drbu vrbu,  
vlk zmrzl, zhltl hrst zrn, ještě stěžeň zasténá,  
roli lorda Rolfa hrál Vladimír Leraus,  
Čistý s Čistou čistili činčilový čepec,  
z čeho chceš sčítat, ještě štěstí, že se nesešli,  
nás nejvíc šírá žárlivost,  
stojí zde přes šest století,  
tvrdíš, že sis přiskřípl prsty mezi dvířka skříně,  
neznepokojujte se meteorologickými prorocstvími,  
Šísovo sousoší Špatný sen,  
řapík řebříčku řízl Řinu do prstu,  
u Řezáčů řinčel řetěz při řezání řezanky,

zaželezilo-li se železo, či nezaželezilo-li se železo,  
je Olivier olivrejovaný, nebo neolivrejovaný,  
rozprostovlasatila-li se dcera krále Nabuchodonozora,  
či nerozprostovlasatila-li se dcera krále Nabuchodonozora,  
zalyžařivší si lyžař potkal nezalyžařivší si lyžařku,  
pštros s pštrosicí a pštrosáčaty šli do pštrosáčárny,  
olemujeme-li mu to či neolemujeme-li mu to,  
přeletěla křepelíčka přes třiatřicet stříbrných střech,  
naše lomenice je ta nejlomenicovatější lomenice,  
šla Prokopka pro Prokopa, pojď Prokope pojíst oukropa,  
prut plul rychle po proudu, jelen letěl jetelem,  
v naší peci piští myši, v naší peci psíci spí,  
před potokem pět kop konopí, za potokem pět kop konopí,  
pokopete-li mi to pole, nebo nepokopete-li mi to pole,  
na Prokopa promokne kdekterá kopa,  
Kyklop kouli koulí od poklopu ku poklopu,  
královna Klára na klavír hrála,  
řežu a žeru, řežeš a žereš, žerou a řežou,  
žeru a řežu, žereš a řežeš, řežou a žerou.

# MEDIÁLNÍ TRÉNINK. KONTAKTY.

KOMUNIKUJTE A PREZENTUJTE BEZE STRACHU.

[WWW.ARETRAPRO.CZ](http://WWW.ARETRAPRO.CZ)

*Pozn.: Použitá cvičení jsou volně přejata z přednášek Jana Trnky, Martina Kupky, Shánělové a knihy Kouzlo rétoriky od Jana Přeučila*