



EFEKTÍVNA REČ TELA

PROJEKT ÚROVNE 2



OBSAH

2	Úvod
3	Tvoja úloha
4	Ohodnot' svoje zručnosti
5	Schopnosti
5	Reč tela
6	Držanie tela, postoj, pozícia a pohyb
8	Gestá
10	Kultúrne rozdiely
10	Posúdenie a aplikácia
11	Splnenie úlohy
12	Zdroje

ÚVOD



Pri prezentácii prejavu poskytujú obrovské množstvo informácií vizuálne svojím vzhľadom, spôsobom a fyzickým správaním. Vo verejnom prejave môže byť tvoje telo efektívnym nástrojom na pridanie dôrazu a jasnosti tvojich slov. Je to aj tvoj najsilnejší nástroj na presvedčenie publika o tvojej úprimnosti, vážnosti a nadšení.

V tomto projekte sa naučíš používať svoje telo na vyjadrenie emócií a postojov, rozpoznáš rôzne formy reči tela a identifikuješ gestá, ktoré ukazujú sebavedomie pri verejnom prejave. Naučíš sa aj uvedomovať si neúmyselné pohyby a používať gestá na zvýšenie obsahu reči.

TVOJA ÚLOHA

Ciel': Cieľom tohto projektu je pripraviť reč s uvedením si tvojej vedomej a nevedomej reči tela, ako aj naučiť a zdokonaľiť sa v používaní neverbálnej komunikácie pri rečení.

Zhrnutie: Priprav si päť až sedemminútovú reč na tému, v ktorej sa dajú využiť pohyby a gestá. Nahraj videozáznam svojej reči a získaj spätnú väzbu od tvojho mentora alebo iného recenzenta pred tým, než budeš prezentovať vo svojom klube. Ak nemáš prístup k nahrávaciemu zariadeniu, prejdí si reč pred zrkadlom a vykonaj potrebné úpravy pred plánovanou rečou. Prezentuj svoj prejav na stretnutí klubu.

V tomto projekte uvidíš ikony v okraji vedľa textu.

Tieto ikony označujú dodatočné zdroje dostupné online.



Video: Prihlás sa do základného tábora (Base Camp)

a pozri si video, ktoré podporuje tento projekt.



Interaktívna aktivita: Ak chceš dokončiť interaktívnu aktivitu,

prihlás sa do základného tábora.



Zdroj: Prihlás sa do základného tábora,

ak chceš tento zdroj zobrazit' online.



Skontroluj všetky podrobnosti a požiadavky tvojej úlohy na Kontrolnom zozname projektu (Project Checklist) na strane 12.

OHODNOŤ SVOJE ZRUČNOSTI

Vyhodnoť svoju aktuálnu úroveň zručností hodnotením každého vyhlásenia.



Vyber príslušné číslo na základe svojich súčasných zručností :

5 PRÍKLADNE 4 VYNIKAJÚCO 3 USTÁLENE 2 ROZVÍJAM SA 1 UČÍM SA

Pred projektom	Tvrdenie	Po projekte
5 4 3 2 1	Chápem, že je dôležité pochopiť reč tela.	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	Rozumiem, ako reč tela počas prejavu vyjadruje úroveň mojej sebadôvery .	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	Som schopný/á zvýrazniť svoje poslanstvo gestami.	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	Som schopný/á zosúladiť reč tela s mojím poslanstvom.	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	Chápem, ako tento projekt ovplyvní môj praktický život mimo klubu Toastmasters.	5 4 3 2 1

SCHOPNOSTI

Nižšie je uvedený zoznam schopností a zručností, ktoré sa na tomto projekte naučíš.

- Porozumieš, ako reč tela vyjadruje emócie a postoje.
- Rozoznáš reč tela pri komunikácii na verejnosti.
- Identifikuješ gestá, ktoré vyjadrujú sebavedomie pri komunikácii na verejnosti.
- Používať gestá na posilnenie obsahu komunikácie.
- Uvedomíš si mimovoľné pohyby.

REČ TELA

Reč tela je neverbálne vyjadrenie emócií, pocitov a myšlienok. Tvoj postoj, pohyb, pozícia, gestá, očný kontakt a výraz tváre dotvárajú odkaz, ktorý komunikuješ pri svojom rečníckom prejave. Reč tela môže zlepšiť tvoju komunikáciu, ale aj oslabiť jej odkaz.

DRŽANIE TELA, POSTOJ, POZÍCIA A POHYB



Pri rečníckom prejave je efektívna reč tela základným nástrojom na vybudovanie si dôvery a spojenia s publikom. Vhodné gestá upriamia pozornosť publika na teba a tvoju hlavnú myšlienku.

Držanie tela

Držanie tela pri reči vysiela publiku silný odkaz. Odzrkadľuje tvoj prístup a sebavedomie. Zlepšením držania tela môžeš dať najavo, že si uvedomuješ sám seba a máš reč pod kontrolou – bez toho, aby si menil jej obsah. Ideálny postoj vyzerá takto: hlava v predĺžení chrbtice, hrud' vyťahnutá hore, rovný chrbát, lopatky stiahnuté dozadu a dole, a brucho vtiahnuté smerom k chrbtici. V takomto postoji lepšie funguje dýchanie a aj prúdenie vzduchu cez dýchacie cesty. To všetko ovplyvňuje sústredenie sa a kvalitu reči.

Postoj

Postoj sa vzťahuje na natočenie tela v stoji. Ideálny postoj, ktorý vyžaruje sebavedomie, vyzerá takto:

- Váha tela rovnomerne rozložená na obe chodidlá
- Kolená vystreté, ale nie úplne prepnuté a plecia uvoľnené
- Špičky smerujú dopredu, nie príliš do strán
- Ruky sú spustené prirodzene po stranách tela

Pozícia

Nacvičuj si ju pred zrkadlom s pomocou kamaráta alebo mentora. Mal by si sa cítiť pohodlne a uvoľnene. Upravuj si pozíciu pred zrkadlom, až kým v ňom neuvidíš odkaz, ktorý chceš komunikovať. Ak sa cítiš neisto pred zrkadlom, požiadaj kamaráta alebo mentora, aby zhodnotil tvoj postoj a povedal ti, ako na neho pôsobí. Najlepšia pozícia ti musí byť prirodzená a pohodlná.

Pohyb

Ak máš rád pohyb, môžeš ním dodať energiu a oživiť ním svoju prezentáciu. Tiež si ním posilníš sebavedomie. Zmena polohy tela alebo opustenie miesta sériou kratších krokov je základná forma pohybu po pódiu.

Neustály pohyb, ako kývanie sa alebo prešľapovanie, však pôsobí rozptyľujúco. Naruší tvoj odkaz a rozruší publikum. Vyvaruj sa im. Sú však aj formy pohybu, ktoré majú význam a posilnia tvoju prezentáciu.

- Krok smerom dopredu zdôrazní myšlienku.
- Pár krokov vzad vytvorí vzdialenosť, ktorá publiku dá priestor na spracovanie informácií.
- Pohyb bokom zdôrazní prechody medzi jednotlivými časťami reči.
- Postavením sa pred pult alebo na jeho okraj pôsobíš otvorenejšie k publiku
- Kombinácia nehybnosti a prestávky v reči pridá dramatickosť a vytvorí napätie.

GESTÁ



Gestá pomáhajú rečníkovi dotvoriť význam slov priamo pred publikom. Aby boli efektívne, musia mať cieľ - aj keď sú vykonávané nevedomky. Nevedomý pohyb je mimovoľný, často na základe zvyku alebo je to vyjadrenie osobnosti rečníka. Či ide o úmyselný alebo neúmyselný pohyb, gestá musia podporiť rečníkove slová a posilniť význam jeho slov.

Rozoznávame štyri typy gest

Opisné gestá

Opisné gestá naznačujú umiestnenie, polohu alebo definujú počet, veľkosť. Napríklad, keď použijeme obe ruky na znázornenie veľkosti objektu alebo ukážeme počet na prstoch.

Empatické gestá

Empatické gestá podčiarkujú silné emócie, ako vážnosť a presvedčenie. Položenie ruky na srdce v mnohých kultúrach vyjadruje, že pevne veríš v svoj odkaz.

Sugestívne gestá

Sugestívne gestá sú symboly myšlienok a emócií. Otvorená dlaň naznačuje dávanie alebo prijímanie myšlienok alebo materiálnych vecí.

Vyzývacie gestá

Vyzývacie gestá podnecujú obecnstvo k reakcii. Ak od obecnstva žiadaš, aby zdvihlo ruky s cieľom odpovedať na tvoju otázku, zdvihni ruku aj ty. Tým ho povzbudíš k spätnej väzbe.

NEEFEKTÍVNE GESTÁ

Niektoré mimovoľné gestá vysielajú publiku nesprávny signál. Týmto gestami môžeš nevedome komunikovať úzkosť, frustráciu alebo nepohodlie:

- Kľčovité pridržiavanie sa pultu
- Stískanie predmetu, napríklad pera alebo poznámok
- Pohrávanie sa s oblečením alebo s doplnkami
- Klepkanie prstami
- Hryzenie alebo oblizovanie si pier

OČNÝ KONTAKT

Efektívny očný kontakt znamená sústrediť sa na jednotlivých členov publika a vytvárať spojenie. Všimni si, že pre niektorých členov publika je očný kontakt menej príjemný. Preto ho zbytočne nepredlžuj. Jemný očný kontakt dá človeku najavo, že ho vnímaš bez toho, aby sa cítil nepríjemne.

Počas reči:

- Vytvor si očný kontakt s publikom ešte predtým, ako začneš.
- Vyber si jednu osobu ktorej adresuješ úvod reči.
- Drž očný kontakt tri až päť sekúnd, čo je čas potrebný na dokončenie vety alebo zdieľanie myšlienky.
- Smeruj pohľad hore a presuň ho na ďalšiu osobu.
- Plynule presúvaj pohľad z jednej osoby na druhú bez toho, aby si dodržiaval striktný vzor.

POZNÁMKA PRE ZRAKOVO POSTIHNUTÝCH

Členovia so zrakovým postihnutím majú obmedzenú schopnosť vytvoriť si očný kontakt s publikom. Neznamená to však, že s ním nemôžu nadviazať spojenie. Pri prezentácii pohybujte hlavou – nedržte ju pevne v jednom smere. Zmenou polohy sa váš hlas dostane do rôznych častí miestnosti a zasiahne členov publika, bez ohľadu na to, kde sa nachádzajú.

Dorazte na miesto prezentácie/reči včas a zorientujte sa v miestnosti. Nájdite si miesto, z ktorého budete prezentovať – v prednej časti miestnosti alebo za pultom. Keď prídete na rad, zaujmite správnu pozíciu a postavte sa tvárou k publiku. Požiadajte iného člena, aby vám pomohol, ak potrebujete.

VÝRAZ TVÁRE



Výraz tváre môže podporiť tvoj odkaz, ak ho využiješ efektívne. Najväčší problém pre väčšinu rečníkov je mať uvoľnený výraz a komunikovať bezprostredne, keď sú nervózni. Ak trpíš úzkosťou, sústreď sa na to, čo vieš ovplyvniť. Nacvičuj si výraz tváre pred zrkadlom alebo si ho nahrávaj na video, ak keď si nacvičuješ obsah reči alebo pracuješ na reči tela.

Keď kráčaš k pultu, usmievaj sa. Využi výraz tváre, aby si komunikoval prekvapenie, uznanie alebo, aby si vyjadril nesúhlas počas reči. Ako pri všetkých zložkách reči, tréningom sa dá zlepšiť aj výraz tváre a jeho dosah na publikum.

PRIVEĽA REČI TELA

Rečník, ktorý sa horúčkovo pohybuje po pódiu, riskuje, že upriami pozornosť publika nesprávnym spôsobom. Publikum sa bude snažiť zistiť, o čo sa rečník snaží namiesto toho, aby dávalo pozor na obsah jeho reči.

Zámerný a cielený pohyb a gestá podporujú a dotvárajú tvoju prezentáciu. Uvedomovanie si a prežívanie každého pohybu ti pomôže vyhnúť sa rušivým a nesústredeným gestám, ktoré môžu oddialiť pozornosť obecnstva od obsahu reči.

KULTÚRNE ROZDIELY

Vhodnosť jednotlivých gest sa môže v rôznych kultúrach líšiť. Neškodné gesto v jednej kultúre môže byť v inej chápané ako hanlivé. Preto pri plánovaní reči vezmi do úvahy aj kultúrne rozdiely v chápaní reči tela. Ak máš multikultúrne obcenstvo, alebo nemáš s danou kultúrou skúsenosti, zisti si, aké prostriedky používa na vyjadrenie zamýšľaných gest a aspektov reči tela.

POSÚDENIE A APLIKÁCIA

Pred dokončením úlohy si nájdí chvíľku čas a prečítaj si otázky, ktoré tu nájdeš. Ak na ne nedokážeš ľahko odpovedať, prejdí si celý projekt ešte raz.


- Akým spôsobom môžeš telom vyjadriť emócie?
- Prečo je očný kontakt s publikom dôležitou súčasťou prejavu?
- Ako môžu výrazy tváre zlepšiť obsah prejavu?
- Prečo príliš veľa reči tela rozptyľuje publikum?
- Prečo je dôležité uvedomiť si kultúrne rozdiely v používaní reči tela?

SPLNENIE ÚLOHY




Teraz, keď si si prečítal/a projekt, naplánuj a priprav si svoj prejav.

Kontrola: vráť sa na stránku 3 a skontroluj svoju úlohu.

 **Organizácia:** Použi Kontrolný zoznam projektu (Project Checklist) na strane 12 na posúdenie krokov a v prípade potreby si pridaj vlastné. To ti pomôže zorganizovať a pripraviť si svoju úlohu.

Termín: dohodni sa s Viceprezidentom pre vzdelávanie v tvojom klube na vhodnom termíne tvojej reči.

 **Príprava:** priprav sa na hodnotenie. Prečítaj si Hodnotiaci hárok na stranách 13-15 a prediskutuj hodnotiace kritériá s твоjim hodnotiteľom pred samotnou rečou. Môžeš sa s ním dohodnúť, že si pošlete hodnotiaci hárok elektronicky.

KONTROLNÝ ZOZNAM PROJEKTU

Efektívna reč tela

Cieľ: Cieľom tohto projektu je pripraviť reč s uvedením si tvojej vedomej a nevedomej reči tela, ako aj naučiť a zdokonaľiť sa v používaní neverbálnej komunikácie pri rečnení.

Zhrnutie: Priprav si päť až sedemminútovú reč na tému, v ktorej sa dajú využiť pohyby a gestá. Nahraj videozáznam svojej reči a získaj spätnú väzbu od tvojho mentora alebo iného recenzenta pred tým, než budeš prezentovať vo svojom klube. Ak nemáš prístup k nahrávaciemu zariadeniu, prejdí si reč pred zrkadlom a vykonaj potrebné úpravy pred plánovanou rečou. Prezentuj svoj prejav na stretnutí klubu.

Tento projekt zahŕňa:

■ 5-7 minútovú reč

Nižšie sú uvedené úlohy, ktoré by si mal/a pre tento projekt dokončiť. Nezabudni, že tvoj projekt je jedinečný. Nasledujúci zoznam môžeš zmeniť a začleniť všetky ďalšie úlohy potrebné pre projekt.

- Dohodni sa s Viceprezidentom pre vzdelávanie vo vašom klube na vhodnom termíne tvojej reči.

- Napíš reč. Vyber si tému, ktorá podporuje využitie reči tela.

- Precvič si svoju reč.

- Pokiaľ je to možné, popros svojho mentora, priateľa alebo člena rodiny aby nahral videozáznam tvojej reči. Ak nemáš prístup k nahrávaciemu zariadeniu, prejdí si reč pred zrkadlom.

- Potom, ako si dokončil/a všetky časti tejto úlohy, vrátane tvojej reči, vráť sa na stranu 4 a vyhodnoť svoje schopnosti po projekte.

HODNOTIACI HÁROK

Efektívna reč tela

Meno člena _____

Dátum _____

Hodnotiteľ _____

Trvanie reči: 5 – 7 minút

Názov prejavu

Cieľ projektu

Cieľom tohto projektu je aby člen/ka pripravil/a reč s uvedomením si svojej vedomej a nevedomej reči tela, ako aj naučiť a zdokonaľiť sa v používaní neverbálnej komunikácie pri rečnení.

Poznámka pre hodnotiteľa

V rámci tohto projektu sa člen/ka učil/a používať reč svojho tela, vrátane gest a inej neverbálnej komunikácie.

O tejto reči:

- Člen prednesie dobre organizovaný prejav o akejkoľvek téme.
- Sleduj, či si člen uvedomuje jeho úmyselné a neúmyselné pohyby a reč tela. Dávaj pozor na rušivé pohyby, ako aj pohyby, ktoré zlepšujú a zvyrazňujú reč.
- Reč môže byť humorná, informatívna alebo v akomkoľvek inom štýle, ktorý si člen zvolí.
- Reč by nemala byť správa o obsahu projektu „Efektívna reč tela“.

Všeobecné poznámky

Vynikáš v:

Môžeš popracovať na:

Výzvou pre teba môže byť:

Poznámka hodnotiteľovi: okrem ústneho hodnotenia, vyplň prosím tento hodnotiaci hárok.

5	4	3	2	1	
PRÍKLADNE	VYNIKAJÚCO	USTÁLENE	ROZVÍJA SA	UČÍ SA	
Jasnosť: Hovorený jazyk je jasný a ľahko pochopiteľný					Poznámky:
5	4	3	2	1	
Hlasová pestrosť: Využíva tón, kadenciu a hlasitosť					Poznámky:
5	4	3	2	1	
Očný kontakt: Účinne využíva očný kontakt na zapojenie publika					Poznámky:
5	4	3	2	1	
Gestá: Efektívne využíva reč tela					Poznámky:
5	4	3	2	1	
Práca s publikom: Zaujíma sa o publikum a jeho potreby					Poznámky:
5	4	3	2	1	
Úroveň pohodlia: Vyzerá pohodlne v interakcii s publikom					Poznámky:
5	4	3	2	1	
Záujem: Zaujme publikum dobre vytvoreným obsahom					Poznámky:
5	4	3	2	1	
Neúmyselné pohyby: Neúmyselný pohyb je obmedzený a zriedka povšimnuteľný					Poznámky:
5	4	3	2	1	
Úmyselný pohyb: Reč je posilnená účelným pohybom					Poznámky:
5	4	3	2	1	

HODNOTIACE KRITÉRIÁ

Prelomenie ľadu

Tento zoznam kritérií uvádza konkrétne ciele a očakávania pre reč. Oboznámte sa prosím s popisom každej úrovne, čo vám pomôže vyplniť hodnotenie.

Jasnosť

- 5 – Je príkladným verejným rečníkom, ktorého je vždy ľahké pochopiť
- 4 – Vyniká pri komunikácii pomocou hovoreného slova
- 3 – Hovorený jazyk je jasný a ľahko pochopiteľný
- 2 – Hovorený jazyk je trochu nejasný alebo náročný na pochopenie
- 1 – Hovorený jazyk je nejasný alebo nie je ľahko pochopiteľný

Hlasová pestrosť

- 5 – Perfektne využíva tón, kadenciu a hlasitosť
- 4 – Vyniká vo využití tónu, kadencie a hlasitosti
- 3 – Používa tón, kadenciu a hlasitosť v reči
- 2 – Použitie tónu, kadencie a hlasitosti vyžaduje tréning
- 1 – Neefektívne využitie tónu, kadencie a hlasitosti

Očný kontakt

- 5 – Používa očný kontakt na vyjadrenie emócie a vyvolanie odozvy v publiku
- 4 – Používa očný kontakt na odhad reakcie publika
- 3 – Účinne využíva očný kontakt na zapojenie publika
- 2 – Potrebuje zlepšiť očný kontakt s publikom
- 1 – Má malý alebo žiadny očný kontakt s publikom

Gestá

- 5 – Plne integruje reč tela s obsahom a vytvára vzorovú reč
- 4 – Používa reč tela ako nástroj na posilnenie reči
- 3 – Používa reč tela efektívne
- 2 – Používa trochu rušivé alebo obmedzené gestá
- 1 – Používa veľmi rušivé alebo žiadne gestá

Práca s publikom

- 5 – Plne zapája publikum a predpokladá potreby publika
- 4 – Plne si uvedomuje zapojenie a potreby publika a účinne naň reaguje

- 3 – Uvedomuje si potrebu záujmu o publikum a jeho potreby
- 2 – Potrebuje sa zlepšiť v uvedomení si záujmu o publikum a jeho potreby
- 1 – Nezapája publikum a neuvedomuje si jeho potreby

Úroveň pohodlia

- 5 – Vyzerá úplne sebaisto v interakcii s publikom
- 4 – Vyzerá úplne v pohode v interakcii s publikom
- 3 – Vyzerá pohodlne v interakcii s publikom
- 2 – Vyzerá nepohodlne v interakcii s publikom
- 1 – Interakcia s publikom je preňho veľmi nepríjemná

Záujem

- 5 – Plne zaujme publikum s príkladným, dobre vybudovaným obsahom
- 4 – Zaujme publikum s veľmi presvedčivým a dobre vypracovaným obsahom
- 3 – Zaujme publikum s dobre vypracovaným obsahom
- 2 – Obsah je zaujímavý, ale nie dobre vybudovaný, alebo dobre vypracovaný, ale nie zaujímavý
- 1 – Obsah nie je ani zaujímavý ani dobre vypracovaný

Neúmyselné pohyby

- 5 – Každý pohyb je účelný a podporuje reč
- 4 – Väčšina alebo všetky pohyby sa zdajú úmyselné
- 3 – Neúmyselné pohyby sú obmedzené a zriedka viditeľné
- 2 – Neúmyselný pohyb odpútava pozornosť od reči
- 1 – Neúmyselný pohyb je veľmi rušivý

Úmyselný pohyb

- 5 – Reč je príkladom efektívneho používania reči tela
- 4 – Reč je vylepšená účelovými pohybmi
- 3 – Reč je čiastočne posilnená účelovým pohybom
- 2 – Niektoré pohyby sa zdajú byť účelové
- 1 – Málo pohybov sa zdá byť účelových

