



# PRELOMENIE L'ADU

## PROJEKT ÚROVNE 1



# OBSAH

2	Úvod
3	Tvoja úloha
4	Ohodnot' svoje zručnosti
5	Schopnosti
6	Ty a tvoje ciele
7	Príprava a prezentácia
10	Po tvojej reči
11	Posúdenie a aplikácia
12	Splnenie úlohy
13	Zdroje

# ÚVOD



Možno si sa už niekedy v minulosti zúčastnil/a aktivity prelomenie ľadu. Je to aktivita, ktorá má pomôcť ľuďom uvoľniť sa a spoznať sa. Ak sú aktivity na prelomenie ľadu dobre navrhnuté a dobre vykonané, zaujmú publikum a povzbudia ich, aby sa zapojili do úspechu podujatia.

## ZAČIATOK

Tento projekt predstavuje začiatok tvojej cesty v klube Toastmasters. Je to tvoja príležitosť predstaviť sa a zdieľať niečo o sebe.

## CIEĽ

Cieľom tohto projektu je, že spraviš 4- až 6-minútovú reč, prvú, ktorou sa všetci členovia klubov Toastmasters predstavia svojim klubom.

Pri práci s týmto projektom sa naučíš rozpoznať zručnosti, ktoré už máš, a budeš stavať na týchto zručnostiach, aby si si posilni/a sebadôveru a identifikoval/a oblasti na zlepšenie.

Naučíš sa rozoznávať základné prvky štruktúry reči a využívať techniky nacvičovania reči, ktoré vyvažujú prípravu a spontánnosť.



# TVOJA ÚLOHA



**Ciel':** cieľom tohto projektu je predstaviť sa klubu a naučiť sa základnú štruktúru verejnej reči.

**Zhrnutie:** Napíš a povedz reč o akejkoľvek téme a predstav sa v klube. Tvoj prejav môže byť vtipný, informatívny alebo zvoľ akýkoľvek iný štýl, ktorý ťa oslovuje.

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 13.

# OHODNOŤ SVOJE ZRUČNOSTI

Vyhodnoť svoju aktuálnu úroveň zručností hodnotením každého vyhlásenia.



Vyber príslušné číslo na základe svojich súčasných zručností :

**5**  
PRÍKLADNE

**4**  
VYNIKAJÚCO

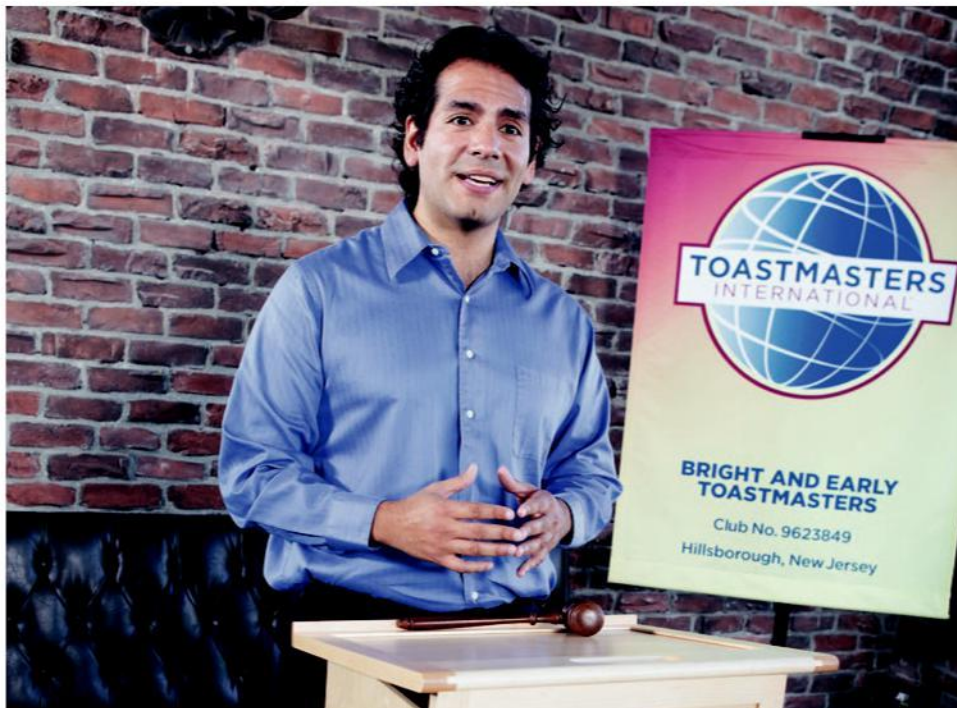
**3**  
USTÁLENE

**2**  
ROZVÍJAM SA

**1**  
UČÍM SA

Pred projektom	Tvrdenie	Po projekte
5 4 3 2 1	Som smelý a pokojný, keď hovorím pred skupinami ľudí.	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	Chápem štruktúru základnej reči.	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	Som si vedomý svojich silných stránok ako rečník a vodca.	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	Som si vedomý, kde potrebujem zlepšiť svoju komunikáciu (počúvanie, premýšľanie a rozprávanie) a vedúce schopnosti.	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	Mám jasné komunikačné a vodcovské ciele.	5 4 3 2 1
5 4 3 2 1	Chápem, ako sa tento projekt týka môjho života mimo klubu Toastmasters.	5 4 3 2 1

# SCHOPNOSTI



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

- Rozpoznať prvky základnej štruktúry reči.
- Vyvažovať prípravu a spontánnosť pri verejnom rečení.
- Ukázať sebavedomie, keď hovoríte pred publikom.
- Identifikovať svoje komunikačné a vodcovské schopnosti.
- Definovať komunikačné a vodcovské ciele

# TY A TVOJE CIELE



Projekt Prelomenie ľadu je tvoja prva prilezitosť zdieľať niečo o sebe a tvojich cieľoch s ostatnými členmi klubu. Možno sa rozhodneš zahrnúť do svojho prejavu tieto informácie, ktoré pomôžu členom klubu spoznať ťa:

- Dôvod, prečo si sa stal/a členom Toastmasters (ak ťa ovplyvnila osoba alebo udalosť podel sa o svoj príbeh)
- Tvoje komunikačné a vodcovské ciele



Keď si na začiatku absolvoval/a test, bol/a si vyzvaný/á, aby si identifikoval/a svoje základné komunikačné a vodcovské ciele - dôvod, prečo si prišiel/a do klubu Toastmasters a čo chceš získať. Môže byť užitočné premýšľať o tejto skúsenosti a zdieľať niektoré z týchto cieľov v tvojom prejave "Prelomenie ľadu".

Môžeš tiež použiť Pracovný hárok osnova reči pre projekt prelomenie ľadu (Ice Breaker Speech Outline Worksheet ) na strane 17, ktorý ti pomôže zbierať a rozvíjať svoje myšlienky. Jasná, dôkladná osnova ti pomôže pri zostavovaní tvojho prejavu a zdieľaní tvojich komunikačných a vodcovských cieľov s publikom v určenom čase.

## ŠTRUKTÚRA TVOJEJ REČI

Prelomenie ľadu je príbeh o tebe. Štyri prvky dobrého príbehu sú:

- Zaujímavá téma
- Úvod
- Jadro
- Záver

Daj svojmu prejavu úvod, jadro a záver, aby si účinne komunikoval svoj celkový cieľ.

Na úvod sa predstav. V jadre prejavu zdieľaj informácie, ktoré by si chcel/a, aby o tebe vedeli ostatní členovia klubu. Ukonči so zábavnou alebo zaujímavou anekdotou, ktorá sa týka tvojej túžby stať sa lepším rečníkom a vodcom.

Ak si už v minulosti robil/a reč Prelomenie ľadu, zameraj sa na svoje ciele pre tvoju aktuálnu vzdelávaciu cestu.

# PRÍPRAVA A PREZENTÁCIA

---

## NAPÍŠ SI SVOJU REČ

Napíš si svoju reč, zapamätaj si naspamäť úvod a záver a precvičuj si všetko ostatné, kým sa nebudeš cítiť dostatočne spokojný/á. Takto bude potom tvoja reč pôsobiť prirodzene a spontánne.

## ZAPAMÄTAJTE SI OSNOVU

Vytvor si kartičky alebo osnovu tvojej reči s niekoľkými odrážkami na jednu stranu. Toto ti uľahčí zapamätať si hlavné body prejavu a môžeš sa naň pozerieť pri prezentácii vo vašom klube. Cieľom je zapamätať si osnovu a nečítať prejav slovo za slovom.

## SPOJ SA S PUBLIKOM

Efektívna reč vyžaduje, aby si zdvihol/a zrak z písomného prejavu a spojil/a sa s publikom a vytvoril/a očný kontakt. Tvoj výzor a spojenie sa s publikom zvyšuje pravdepodobnosť, že tvoje posolstvo bude mať dopad.



## TECHNIKY PRECVIČOVANIA

Predtým, ako budeš mať svoju reč v klube, vyčleň si čas na tréning. Existuje mnoho spôsobov ako precvičovať. Tu je niekoľko príkladov. Vyber si techniku, ktorá ti vyhovuje najviac alebo si vytvor svoju vlastnú.

### **Nácvik s priateľmi alebo rodinou**

Vyskúšaj si svoj prejav pred priateľmi alebo rodinou, aby si dostal/a spätnú väzbu. Počúvaj ich konštruktívnu spätnú väzbu a zapracuj tie pripomienky, ktoré si myslíš že by mohli fungovať.

### **Nahraj sa**

Zaznamenaj si svoj prejav a sleduj nahrávku. Nebuď na seba príliš kritický. Zameraj sa na konštruktívne zlepšenie.

### **Použi zrkadlo**

Cvič pred zrkadlom. Spätná väzba je okamžitá a môžeš pribežne robiť úpravy.

### **Nacvičuj po častiach**

Rozdeľ si svoj prejav do častí. Najprv, precvičuj úvod. Potom prejdí na jadro prejavu, ktoré bude obsahovať hlavné body, ktoré chceš pokryť. Napokon, precvičuj záver. Keď budeš spokojný/á s každou časťou, spoj ich dohromady.

### **Odmeraj si čas**

Počas nacvičovania si pamätaj, že tvoja reč má dĺžku 4 až 6 minút. Odmeraj si čas. Ak si príliš blízko k hornému časovému limitu, uisti sa, že všetky tvoje body sú relevantné a súvisia s témou. Ak je tvoja reč príliš krátka, prečítaj si obsah a rozviň témy, ktoré sú nedostatočne pokryté.

## POKOJ, DÝCHANIE A RADOSŤ

Hneď na začiatku si skontroluj svoje tempo. Ak by ťa ovládla nervozita alebo strach, zastav sa, zhlboka dýchaj a uvoľni sa. Tvoji kolegovia z klubu Toastmasters chcú, aby si uspel/a a začal/a svoju cestu pozitívnym spôsobom.

### Načasovanie

Keď budeš prednášať svoju reč v klube, časomerač použije v priebehu tvojej reči signálne zariadenie alebo farebné karty, aby si bol/a informovaný/á o tom, koľko prideleného času zostáva.

### Tempo

Čoskoro si uvedomíš, či pred publikom hovoríš rýchlejšie alebo pomalšie a môžeš podľa toho prispôbiť svoje tempo.

### Štruktúra reči

Či už skončíš skoro, v stanovenom čase alebo ho presiahneš, využi tieto skúsenosti, aby si lepšie porozumel/a spôsobu organizácie a časovania tvojej reči.

### Dôvody

Ak bolo načasovanie problémom (či už si využil/a viac alebo menej času, než si dostal/a na svoj prejav), posúď z akých dôvodov a uvedom si, prečo k nim došlo.

### Zamyslenie

Po prejave si nájdí čas, aby si si zapísal/a, či si bol/a nervózny/a a stratil/a sa vo svojej reči, zopakoval/a časť alebo si sa musel/a zastaviť kvôli smiechu. Toto je všetko súčasťou procesu učenia sa.

## PREKONANIE ÚZKOSTI

Strach a úzkosť sú typické pre začínajúcich rečníkov. Ak sa tak cítiš, spomeň si na svoje ciele a zameraj sa na dôvody, prečo si v klube Toastmasters. Pripomeň si, že tvoj v klub ti poskytuje miesto pre precvičovanie komunikačných a vodcovských schopností v bezpečnom a podpornom prostredí. Na stretnutiach ti odporúčame vyskúšať si nové veci, poučiť sa z hodnotení, ktoré dostaneš, a oslavovať svoje úspechy.

## PO TVOJEJ REČI



Počas stretnutia klubu po tvojej reči obdržíš od hodnotiteľa spätnú väzbu. Hodnotiteľ dáva ústne hodnotenie pred čelními klubu a poskytne ti aj písomnú spätnú väzbu dohodnutým spôsobom.

Počúvaj svojho hodnotiteľa, buď zdvorilý/á a buď otvorený/á spätnej väzbe. Poďakuj tvojmu hodnotiteľovi a zvaž všetku spätnú väzbu pri práci na ďalšom projekte a prejave. V závislosti od praxe vášho klubu môžeš získať písomné hodnotenie od ostatných členov klubu. Je užitočné si uložiť tieto hodnotenia pre budúce použitie. Po stretnutí požiadaj svojho hodnotiteľa o doplňujúce informácie, aby si si objasnil/a všetko, čomu si nerozumel/a. Porozprávaj sa so svojím mentorom, aby si získal/a ďalšiu spätnú väzbu, ktorú môžeš použiť v budúcich prejavoch.

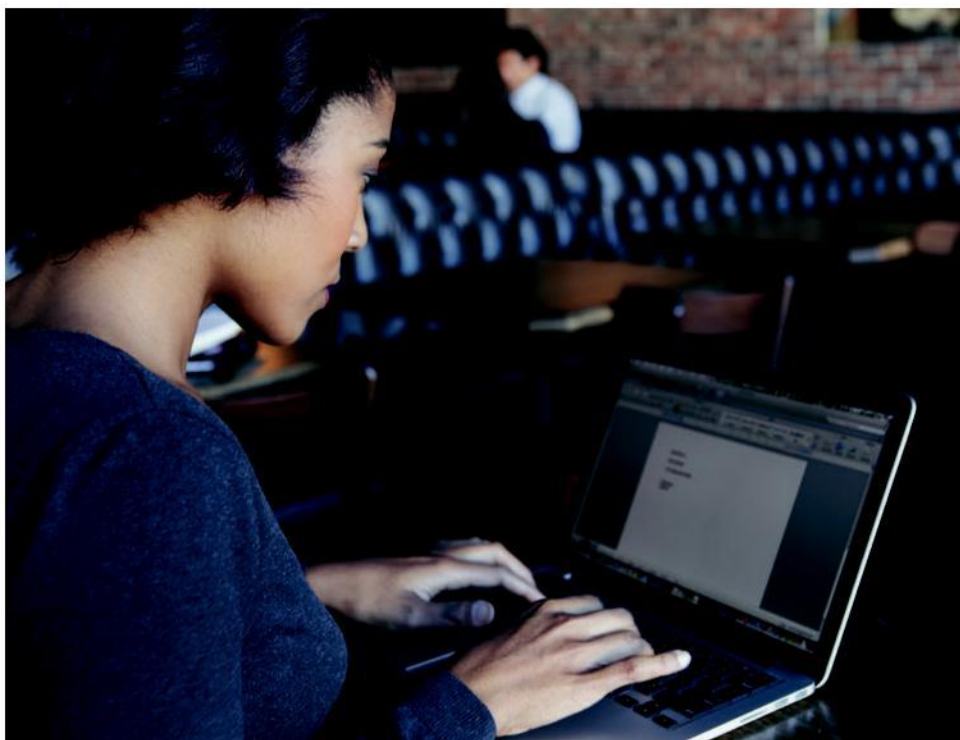


O procese hodnotenia si môžeš viac prečítať v manuáli *Navigator* (položka 8722), ale je tiež užitočné oboznámiť sa s niektorými informáciami uvedenými v tejto časti.

### SEBAHODNOTENIE

Po tvojej reči v klube si nájdí čas popremýšľať o tom, ako dobre si ju urobil/a. Bez ohľadu na tvoje pocity - úľava, vzrušenie, nervozita alebo kombinácia emócií - buď na seba hrdý/á. Dostal/a si šancu a využil/a s ju. Môže byť užitočné stretnúť sa s tvojim hodnotiteľom, aby ste si spoločne prešli spätnú väzbu, ktorú si obdržal/a, alebo aby ste prediskutovali akékoľvek otázky, ktoré máš.

## POSÚDENIE A APLIKÁCIA



Pred dokončením úlohy si nájdí chvíľku čas a prečítaj si otázky, ktoré tu nájdeš. Ak na ne nedokážeš ľahko odpovedať, vráť sa späť do projektu.


- Aké sú niektoré stratégie, ktoré môžeš použiť na nájdenie rovnováhy medzi prípravou a spontánnosťou pri prezentovaní svojho prejavu?
- Uveď svoje najsilnejšie komunikačné a vodcovské schopnosti.
- Aké komunikačné a vodcovské schopnosti chceš rozvíjať?
- Uveď svoje okamžité ciele pre komunikáciu a vedenie.
- Aké sú prvky základnej štruktúry reči?

## 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 13 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 vo vašom klube na vhodnom termíne tvojej reči.

 **Príprava:** priprav sa na hodnotenie. Prečítaj si Hodnotiaci hárok na stranách 14-16 a prediskutuj si hodnotiace kritériá so svojim hodnotiteľom pred samotnou rečou. Môžeš sa s ním dohodnúť, že si pošleš hodnotiaci hárok elektronicky.



# KONTROLNÝ ZOZNAM PROJEKTU

Prelomenie ľadu

**Cieľ:** cieľom tohto projektu je predstaviť sa klubu a naučiť sa základnú štruktúru verejnej reči.

**Zhrnutie:** Napíš a povedz reč o akejkoľvek téme a predstav sa v klube. Tvoj prejav môže byť vtipný, informatívny alebo zvoľ akýkoľvek iný štýl, ktorý ťa oslovuje.

**Tento projekt zahŕňa:**

■ 4-6 minútovú reč

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

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

Napíš svoju reč.

Precvič svoju reč.

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

# HODNOTIACI HÁROK

Prelomenie ľadu

Meno ľlena \_\_\_\_\_

Dátum \_\_\_\_\_

Hodnotiteľ \_\_\_\_\_

Trvanie reči: 4 – 6 minút

Názov prejavu

## Cieľ projektu

Cieľom tohto projektu je predstaviť sa klubu a naučiť sa základnú štruktúru verejnej reči.

## Poznámka pre hodnotiteľa

Tento člen/ka klubu práve robí svoju prvú reč v klube Toastmasters. Cieľom hodnotenia je poskytnúť členovi/ke efektívne hodnotenie jeho/jej reči a rečníckeho štýlu. Pretože projekt „Prelomenie ľadu“ je prvý projekt, ktorý člen/ka dokončil/a, môžeš sa rozhodnúť použiť iba časť s poznámkami a nevyplniť numerické hodnotenie.

## Všeobecné poznámky

Vynikáš v:

Môžeš popracovať na:

Výzvou pre teba môže byť:

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

5	4	3	2	1	
PRÍKLADNE	VYNIKAJÚCO	USTÁLENE	ROZVÍJA SA	UČÍ SA	
<b>Jasnosť:</b> Hovorený jazyk je jasný a ľahko pochopiteľný 5                      4                      3                      2                      1					Poznámky:
<b>Hlasová pestrosť:</b> Využíva tón, kadenciu a hlasitosť 5                      4                      3                      2                      1					Poznámky:
<b>Očný kontakt:</b> Účinne využíva očný kontakt na zapojenie publika 5                      4                      3                      2                      1					Poznámky:
<b>Gestá:</b> Efektívne využíva reč tela 5                      4                      3                      2                      1					Poznámky:
<b>Práca s publikom:</b> Zaujíma sa o publikum a jeho potreby 5                      4                      3                      2                      1					Poznámky:
<b>Úroveň pohodlia:</b> Vyzerá pohodlne v interakcii s publikom 5                      4                      3                      2                      1					Poznámky:
<b>Záujem:</b> Zaujme publikum dobre vytvoreným obsahom 5                      4                      3                      2                      1					Poznámky:

# 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 fyzické gestá s obsahom a vytvára vzorovú reč
- 4 – Používa fyzické gestá ako nástroj na posilnenie reči
- 3 – Používa fyzické gestá efektívne
- 2 – Používa trochu rušivé alebo obmedzené gestá
- 1 – Používa veľmi rušivé gestá 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 sa javí ako 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

# PRACOVNÝ HÁROK - OSNOVA REČI

Prelomenie ľadu

Použi túto osnovu ako pomôcku na usporiadanie informácií, ktoré chceš použiť vo svojom prejave.

Názov prejavu

## O sebe/Hlavné body

Zoznam dvoch až štyroch vecí o sebe, ktoré by o tebe mali vedieť členovia.

1.

2.

3.

4.

## Dôvody prečo si sa stal/a členom Toastmasters (Voliteľné)

Ak je to relevantné k tvojmu prejavu, môžeš publiku povedať o svojich dôvodoch tvojho členstva v Toastmasters.

## Ciele (Voliteľné)

Máš ciele, ktoré by si rád/a dosiahol/a v Toastmasters? Ak áno, napíš ich do tohto zoznamu.

1.

2.

3.

4.



## Úvod

### A. Oslovenie

Môžeš poďakovať moderátorovi alebo osobe, ktorá ťa predstavila a pozdraviť členov klubu Toastmasters a hostí.

---

---

---

### B. Získaj záujem publika

Začni niečím o sebe, čím získaš záujem a pozornosť publika.

---

---

---

### C. Predstav sa

Po otvorení sa stručne predstav. Môžeš spomenúť dôvody, prečo si sa pridal/a k Toastmasters.

---

---

---

### D. Premostenie

Napíš stručnú vetu/y na hladké premostenie z tvojho úvodu, k téme ktorú prediskutuješ ďalej.

---

---

---

## Jadro

### A. Hlavný bod 1

Použi niektorý z bodov O sebe/Hlavné body zo strany 1.

---

---

---

### Premostenie

Toto je jedna alebo dve vety, ktoré spoja hlavný bod 1 s hlavným bodom 2.

---

---

---

### B. Hlavný bod 2

---

---

---

### Premostenie

---

---

---

## C. Hlavný bod 3

---

---

---

## Premostenie

Signál, že sa blíži záver prejavu.

---

---

---

**Záver**

## D. Zopakuj hlavné body svojho prejavu

---

---

---

## E. Silná myšlienka na záver

---

---

---