

1. Prelomenie ľadu

Zhrnutie: Vo svojom prvom projekte sa predstavíš svojim kolegom z klubu a poskytneš im pár informácií o tom odkiaľ pochádzaš, o svojich záujmoch a ambíciách. Trénuj svoju reč tým, že ju povieš svojim priateľom alebo rodinným príslušníkom a snaž sa udržiavať kontakt s publikom. Ak chceš, môžeš použiť poznámky. Pred prípravou reči si prečítaj zadanie celého projektu.

Ciele:

Časový limit: 4-6 minút

- Zčať rozprávať pred publikom,
- Objaviť rečnícke zručnosti, ktoré už máš a tie, ktoré si vyžadujú pozornosť

Už si mal/a možnosť vypočuť si reči pripravené členmi vášho klubu a pravdepodobne si už aj participoval/a počas improvizovaných rečí. Toto je tvoja prvá príležitosť na pripravenú reč a príležitosť „prelomiť ľady“.

Najlepší spôsob, ako začať s rečníckymi skúsenosťami, je rozprávať o téme, ktorá ti je známa – a teda rozprávať o sebe. Samozrejme, že táto téma je príliš rozsiahla na krátku, štyri až šesť minútovú prezentáciu. Preto bude potrebné zúžiť ju zameraním sa na tri, štyri zaujímavé aspekty tvojho života, ktoré poskytnú ostatným členom klubu náhľad a pochopenie teba ako individua. Reč môže obsahovať miesto narodenia, vzdelanie, či rodinu. Môžeš vysvetliť, ako si sa dostal/a k svojmu súčasnému povolaniu a porozprávať o svojich ambíciách. Alebo môžeš opísať určitú udalosť z tvojho detstva, ktorá ťa v živote ovplyvnila. Jedna rečníčka počas svojej reči používala klobúky, keď rozprávala o svojom živote. Na hlavu si dala šoférsku čiapku, keď rozprávala o tom, ako vozí deti na ich krúžky, potom použila požiarnickú čiapku, keď rozprávala o tom, ako každý deň v práci „hasí“ požiare, a na záver použila kuchársku čiapku, keď hovorila o svojej láske k vareniu.

Keď už máš hlavné body svojej reči premyslené, usporiadaj si ich do príbehu tak, ako by si ho rozprával/a priateľom napríklad pri večeri. Môžeš sa podeliť aj o významné osobné skúsenosti. Čím osobnejšia bude tvoja reč, tým vreljší vzťah nadviažeš so svojim publikom.

Úvod, jadro, záver

Tak ako každý dobrý príbeh, aj ten tvoj potrebuje jasný úvod a záver. Vytvor si zaujímavú prvú vetu, ktorá zaujme publikum. Ak je to potrebné, nauč sa ju naspamäť a použi ju aj keby ti napadla lepšia veta tesne pre začiatkom. Premysli si aj dobrú záverečnú vetu a tiež sa ju nauč naspamäť.

Naučený začiatok a záver Ti umožní začať a ukončiť reč s istotou a ľahkosťou. Pri každej reči je najlepšie vybrať pár hlavných bodov (tri, maximálne štyri) a posilniť ich použitím príkladov, príbehov a vtipov. Ak by si iba povedal fakt a hneď pokračoval ďalej, je pravdepodobné, že väčšina ľudí z publika ho nepochopí (nezachytí). Najlepší spôsob je povedať fakt, zopakovať ho ešte raz inými slovami, opísať ho a následne ho povedať znova, a to všetko preto, aby si bol jasne pochopený/á. Toto je schopnosť, ktorú je dobré sa naučiť. Vyber si svoje body (fakty) a dôsledne ich opíš. Príliš veľa informácií by mohlo publikum zahltiť.

Ak si myslíš, že budeš potrebovať poznámky, napíš si krátku osnovu svojej reči na poznámkové karty. Použi ich len vtedy, keď ich budeš naozaj potrebovať. Veľa rečníkov začína tak, že si napíšu celú reč, potom ju rozdelia do častí a nakoniec si na poznámkové karty napíšu len kľúčové body a slová.

Príprava

Teraz máš reč pripravenú, ale si pripravený/á ju povedať? Trénuj svoju reč dovedy, kým si ňou nebudeš istý/á. Nepotrebuješ sa naučiť naspamäť jadro, keďže už o téme svojej reči vieš všetko. Ako už bolo povedané, mal/a by si sa naučiť naspamäť úvod a záver.

Odprezentuj svoju reč členovi rodiny, priateľovi alebo svojmu Toastmasters mentorovi. Požiadaj ich o komentáre. Môžu Ti dať komentáre, ktoré Ti pomôžu. Ak máš diktafón, nahraj si svoju reč, pozorne si ju vypočuj a urob potrebné úpravy. Použitie diktafónu je jeden z najlepších spôsobov na zlepšovanie rečníckych schopností.

Namiesto toho, aby si túto situáciu vnímal/a ako „budem prezentovať“, skús si ju predstaviť ako rozprávanie pred skupinou priateľov, ako podelenie sa o zaujímavú informáciu. Neboj sa publika. Oni už tiež zažili pocity, ktoré máš teraz ty. Chcé, aby si uspel/a a tiež ti chcé pomôcť!

Vzhľad je dôležitý. Bud' upravený/á a patrične oblečený na svoju reč. Keď dobre vyzeráš, dobre sa cítiš. Potom môžeš zabudnúť na svoj výzor a môžeš sa sústrediť na svoju reč. Zvýšiš si tým svoje sebavedomie, lebo budeš vedieť, že si urobil/a dobrý prvý dojem na publikum.

Prezentácia Tvojej reči

Keď si si už pripravil/a a natrénoval/a svoju reč, snaž sa byť v klúde a nebyť nervózny/a. Nervozita je typická pre všetkých rečníkov, nech sú akokoľvek skúsení. V konečnom dôsledku môžeš použiť energiu z nervozity na to, aby si svojmu prejavu dodal patričný náboj. Nikto si nevšimne jemné trasenie sa tvojho hlasu a to, v momente, keď sa zahľbiš do svojej reči, zmizne. (Viac informácií o kontrolovaní nervozity nájdeš na strane [72]).

Počas tvojho predstavovania moderátorom sa zhlboka nadýchni a pomaly vydýchni. To pomôže tomu, aby tvoj hlas znel zvučne a prirodzene. Začni tým, že sa pozrieš na moderátora večera a povieš „Pán/Pani moderátor/ka večera!, potom sa pozri na publikum a povedz „Dámy a páni“ alebo „Vážení členovia Toastmasters, milí hostia“, urob pauzu a potom začni s naučenou úvodnou vetou.

Keď hovoríš, udržuj „očný kontakt“ s viacerými ľuďmi v publiku. Najskôr sa na pár sekúnd pozri na jedného človeka a následne na ďalšieho, aby mali ľudia pocit, že sú súčasťou tvojho prejavu. Keď to budeš robiť, priebežne sleduj aj časomerača. Pokiaľ zbadáš červený signál, prejdí plynule k záverečnej časti svojej reči a rýchlo sa snaž ju ukončiť. Časový limit si skontroluj vždy, keď máš reč.

Nemaj strach z toho, čo s rukami. Nechaj ich voľne vedľa tela, ak Ti je to pohodlné. Reč tela ešte budeš mať možnosť trénovať neskôr.

Reč ukonči naučenou záverečnou vetou. Niektorí rečníci povedia na záver „ďakujem“, aby publiku naznačili, že skončili, ale nie je to potrebné. Namiesto toho povedz svoju záverečnú vetu, kývni hlavou moderátorovi večera a povedz „Pán/Pani moderátor/ka“ a vychutnaj si aplauz.

Tvoje hodnotenie

Po skončení pravdepodobne ohodnotíš sám/a seba ešte skôr, ako si sadneš na miesto. Možno budeš mať pocit, že si vynechal/a niektoré dobré pasáže. Každý rečník má ten pocit. Ale ty si miesto toho pogratuluj k tomu, že si odprezentoval/a svoju prvú reč, potom si napíš tie veci, ktoré si urobil/a dobre a tie, ktoré chceš napraviť, aby si nabudúce spravil/a reč ešte lepšie.

Na doplnenie Tvojho sebahodnotenia je tu ešte hodnotenie jedného z členov klubu, ktorý ohodnotí Tvoje úsilie. Pred začiatkom stretnutia daj svojmu hodnotiteľovi tento manuál, aby mal/a možnosť do neho zapísať svoje poznámky. Tieto hodnotenia Ti poskytnú pravidelný záznam Tvojho napredovania. Ak chceš, aby sa hodnotiteľ zameril pri tvojej reči na niečo špecifické, upozorni ho na to vopred.

Požiadaj ostatných členov klubu a doplňujúcu spätnú väzbu (komentáre) po stretnutí (niektorí ti možno dajú krátke písomné hodnotenie už počas stretnutia). Nie všetky z týchto komentárov možno využiješ, ale mal/a by si ich pozorne zvážiť. Pamätaj si, každé hodnotenie je názor ako daná osoba vnímala teba a tvoju reč. Táto spätná väzba bude väčšinou (ale nie vždy) užitočný pre tvoj osobný rozvoj.

Príručka pre hodnotenie projektu

Prelomenie ľadu

Názov

Hodnotiteľ Dátum

Poznámka pre hodnotiteľa: V tomto prejave sa nový člen predstaví členom klubu a začne rozprávať pred publikom. Prejav by mal mať jasný úvod, jadro a záver. Rečníkovi bolo odporučené v prípade potreby použiť poznámky a nestarať sa o reč tela. Povzbud' rečníka a nájdí jeho silné stránky, a zároveň jemne a citlivo spomeň oblasti, v ktorých je potrebné zlepšenie. Usiluj sa dosiahnuť, aby sa rečník tešil na svoj ďalší prejav. Tvoje hodnotenie by malo u rečníka vyvolať pocit, že je rád, že sa stal členom Toastmasters, a že prezentoval svoj prejav. Ako doplnenie Tvojho verbálneho hodnotenia, pripíš odpovede k nasledujúcim otázkam.

- Aké silné stránky už rečník má?
- Ako dobre mohlo publikum spoznať rečníka?
- Odrážal prejav adekvátnu prípravu?
- Hovoril rečník jasne a zrozumiteľne?
- Mal rečník vo svojom prejave jasný úvod, jadro a záver?
- Ohodnot' rečníkove používanie poznámok.
- Čo mohol rečník urobiť inak, čo by zlepšilo jeho prejav?
- Čo sa Ti na prezentácii páčilo?