

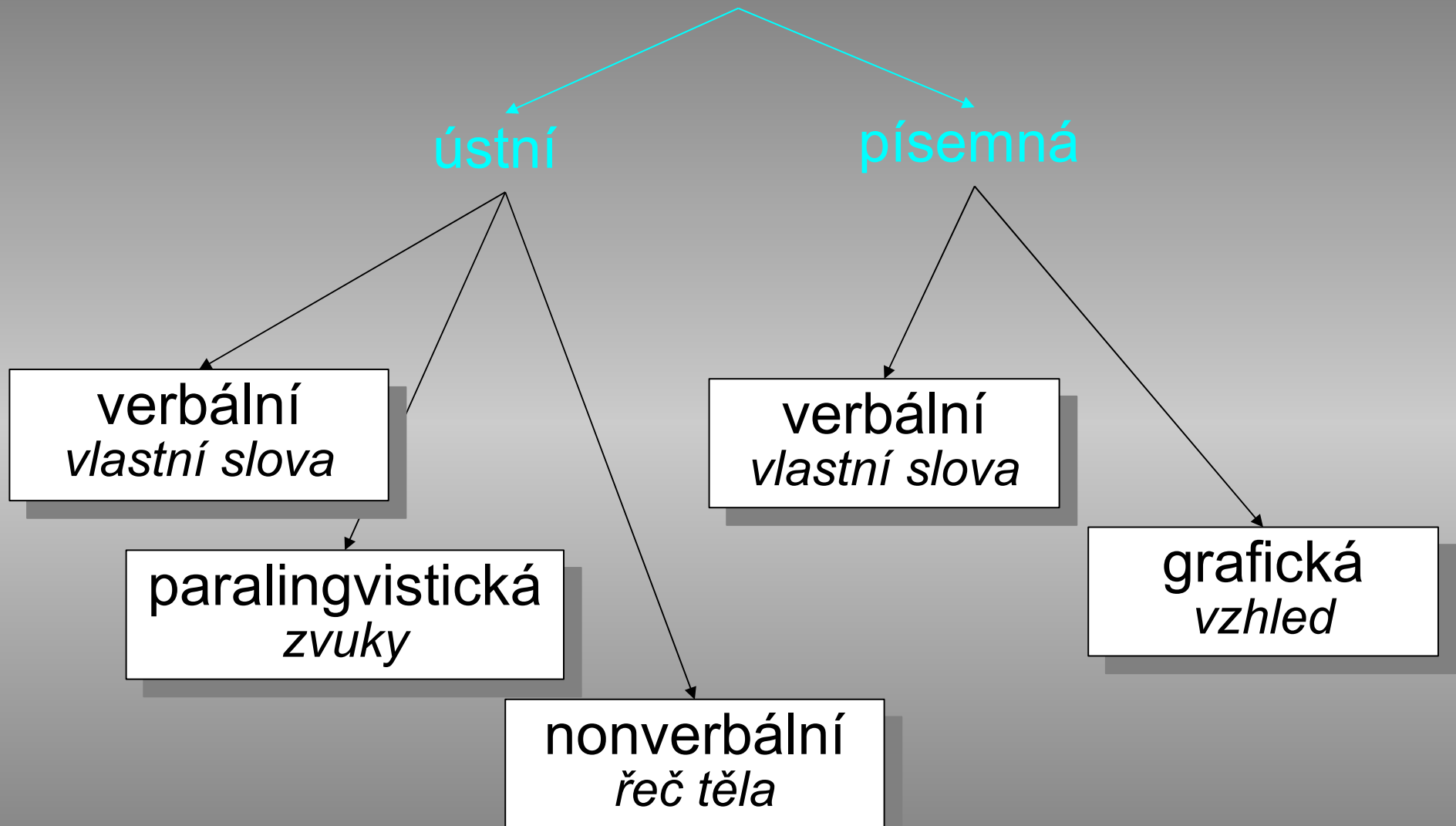
Vybrané aspekty veřejných projevů

Mluvený projev

Veřejné vystoupení

**Psychologické techniky
vůči sobě a vůči posluchači**

Komunikace slovní



Charakteristické vlastnosti mluveného projevu

- vnímání sluchem
(všechny projevy)
- bezprostřednost
(většina projevů – projevy „tváří v tvář“)

Složky mluveného projevu

- **Verbální (slovní)**
samotná slova, pojmy vyjádřené slovy
- **Paralingvistická (zvuková)**
zvuková stránka (síla a tempo řeči, intonace, způsob frázování.....)
- **Nonverbální (řeč těla)**

Verbální (slovní) složka

Přítomna: vždy.

Sděluje: především informaci – působí na rozum.
Volba slovní zásoby vypovídá i o řečnickovi samotném a o jeho postoji k tématu i posluchačům – působí i na city.

Pro porozumění je třeba:

- ovládat jazyk
- případně ovládat slovní zásobu užší sociální skupiny (profesní mluvu, slang....)

Paralingvistická (zvuková) složka

Přítomna: vždy.

U zprostředkovaných projevů závisí kvalita i na médiu.

Sděluje: především postoje a emoce – působí na city. V některých případech rozhoduje užití o smyslu výpovědi – působí i na rozum.

Pro správnou interpretaci je třeba:

- znát daný sociálně-kulturní kontext
- znát osobnostní charakteristiky řečníka

Pro interpretaci je výhodné:

- dobře ovládat jazyk

Nonverbální složka (řeč těla)

Je přítomna všude tam, kde alespoň jeden komunikační partner vidí druhého.

Verbální složku

- doprovází
- nahrazuje (v některých případech)

Sděluje: především postoje a emoce –
– působí na city.

V některých případech rozhoduje užití o smyslu výpovědi – působí i na rozum.

Složky nonverbální komunikace:

- **Proxemika**
vzdálenost mezi komunikujícími osobami
- **Mimika**
výraz obličeje
- **Vizika**
kontakty očima a související zapojení mimiky

- **Kinezika**
pohyb
- **Gestika** –
– **součást kineziky**
pohyby rukou
- **Haptika**
tělesné dotečky
- **Posturika**
držení těla, postoj a polohové konfigurace mezi komunikujícími
- **Olfaktorika**
čichové vjemy

Mýty o složkách mluveného projevu

„Je-li verbální sdělení v rozporu s neverbálním, pravdivé signály jsou vždy obsaženy pouze v nonverbální složce. Tyto signály mají vždy jednoznačný výklad.“

Záleží vždy na konkrétní komunikační situaci a konkrétním řečníkovi.

Lépe:

Je-li verbální sdělení v rozporu s neverbálním, obvykle poskytuje pravdivější výpověď o řečníkovi nonverbální složka. Některé její signály nelze ovládat vůlí.

Řeč

Na tvorbě řeči se podílí ústrojí

dýchací

hlasové

artikulační

Je v těle primárně pro tvorbu řeči.
Měli bychom o ně pečovat.

Nejsou v těle primárně pro tvorbu řeči.
Tréninkem lze docílit zlepšení mluveného projevu.

Dýchání

Řeč se tvoří pomocí výdechového proudu vzduchu.

Dýchání

- je reflexní děj,
- do jisté míry je lze usměrňovat vůlí.

Nácvik vědomě řízeného dýchání je základem řečových technik.

Nádech nesmí přerušit myšlenkový celek.

Artikulace

- vytváření jednotlivých hlásek různým postavením mluvních orgánů
- vyslovování
- přestavování mluvních orgánů z jednoho postavení do jiného

Špatnou artikulaci způsobuje:

- nesprávný návyk výslovnosti jednotlivých hlásek,
- nedbalost, pohodlnost a rychlost mluvy,
- patologická anatomie.

Zvukové prostředky

- **Frázování**
členění vět a celé promluvy na kratší úseky
- **Intonace**
střídání výšky hlasu v průběhu promluvy
- **Přízvuk větný**

- **Síla hlasu**
- **Tempo řeči**

Zvukové prostředky

Mají odpovídat obsahu sdělení.

Jsou podpůrným prostředkem pro vyjádření:

- smyslu sdělení u nejednoznačných výpovědí
- emocionálního zaujetí a postojů řečníka
- kompoziční výstavby textu jako celku

Zákonitosti sluchového vnímání v praxi

Soustředěný poslech textu je pro posluchače obtížný.

Hlavní důvody:

- netypická priorita zdroje vjemu
- omezená možnost řídit přijímání textu
- krátká sluchová paměť

Netypická priorita zdroje vjemu

Zdravý člověk v běžných životních situacích:

- vnímá všemi smysly,
- vjemy získané různými smysly v souvislostech vyhodnocuje,
- největší objem informací získá zrakově.

Projevy s absencí zrakového vjemu jsou posluchačsky nejnáročnější.

Krátká sluchová paměť

„OKO“

- pojme naráz relativně velký úsek textu,
- má k dispozici interpunkci a grafiku písemného projevu.

„UCHO“

- pojme naráz relativně malý úsek textu,
- má krátkou paměť,
- spojuje slova, která slyší pohromadě.

Zvukové prostředky užívané řečníkem pomáhají posluchači v interpretaci sdělení obdobně jako interpunkce a grafika v písemném projevu.

Mluvený bezprostřední projev („tváří v tvář“)

Charakteristické rysy:

- užívání kontaktních prostředků
- využívání zpětné vazby, interaktivita
- částečná improvizace
- využívání řeči těla a vizuálních pomůcek
- přesun části sdělení do mimoverbálních složek
- větší volnost stylistiky
- využívání charizmatu

Žánry projevu

Účel

Žánr

informovat

informativní

změnit mínění, názor

přesvědčovací

agitovat

agitační

přinést
estetický zážitek

umělecký

jiný

speciální

Účel a žánr projevu – účinek

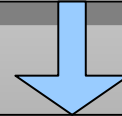
- **informovat** (*popsat, dokázat...*)
působí především na rozum
- **přesvědčit** (*ovlivnit mínění, názor*)
působí na rozum i na emoce
- **agitovat** (*přimět k činu*)
působí především na emoce
- **přinést estetický zážitek**
působí skrze tento zážitek
- **jiný, speciální** (*příležitostné projevy...*)

Vědecké prezentace

žánr: informativní

účel: informovat o uskutečněném bádání a jeho výsledcích

Tomu odpovídají použité výrazové prostředky.



verbální: odborná terminologie

mimoverbální: střídme

! Střídmost neznamená absenci užití mimoverbálních složek!

Vědecké prezentace – proxemika

- vystoupení před velkým množstvím posluchačů případně
- vystoupení před malou skupinou

vzdálenost od posluchače

- veřejná (oficiální): 3,7m a více případně
- společenská: 1,25m – 3,7m

Další uplatňované prostředky řeči těla záleží na vzdálenosti.

Vědecké prezentace – řeč těla

Společenská vzdálenost:

- mimika
- vizika
- gestika

Kontakty se udržují především očima.

Vědecké prezentace – řeč těla

Veřejná (oficiální) vzdálenost:

- posturika
- kinezika

Výrazná gestika (spolu se zvukovými prostředky) nabývá na důležitosti.

Mimika není rozpoznatelná.
Chybějící oční kontakt je třeba nahradit jinými prostředky.

Psychologické techniky

Řečník uplatňuje:

- vůči sám sobě
 - vůči posluchači
-
- před komunikační situací
 - během komunikační situace

Techniky uplatňované vůči posluchači

jsou součástí řečnického umění

Použity k ovlivnění posluchače
s dobrým úmyslem nejsou neetické.

Neetická je záměrná manipulace.

Techniky uplatňované vůči posluchači

- slouží k tomu, aby se řečníkovi podařilo naplnit cíl veřejného projevu.

Sdělované myšlenky

- jsou jimi podpořeny
nebo
- jsou kvůli nim nepochopeny či nepřijaty.

Techniky uplatňované vůči sobě

slouží k tomu, aby se řečníkovi podařilo naplnit cíl:
nacházet se v dobrém duševním i tělesném stavu

Řečník je schopen uplatňovat techniky
vůči posluchači.

Forma sdělovaných myšlenek je v souladu
se záměrem řečníka.

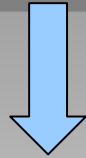
Tréma

- vnitřní rozechvění před veřejným vystoupením, významným jednáním nebo zkouškou, případně v jejich průběhu
- nepříjemný tísnivý prožitek

- stav úzkosti sociální a úzkosti z výkonu
*Honzák, R.: Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat.
Praha, Maxdorf 1995*

Tréma

Očekávání důležité události působí na psychiku.



To vyvolává v těle celou řadu tělesných projevů.

Z vnějších projevů posluchač trému odhalí.

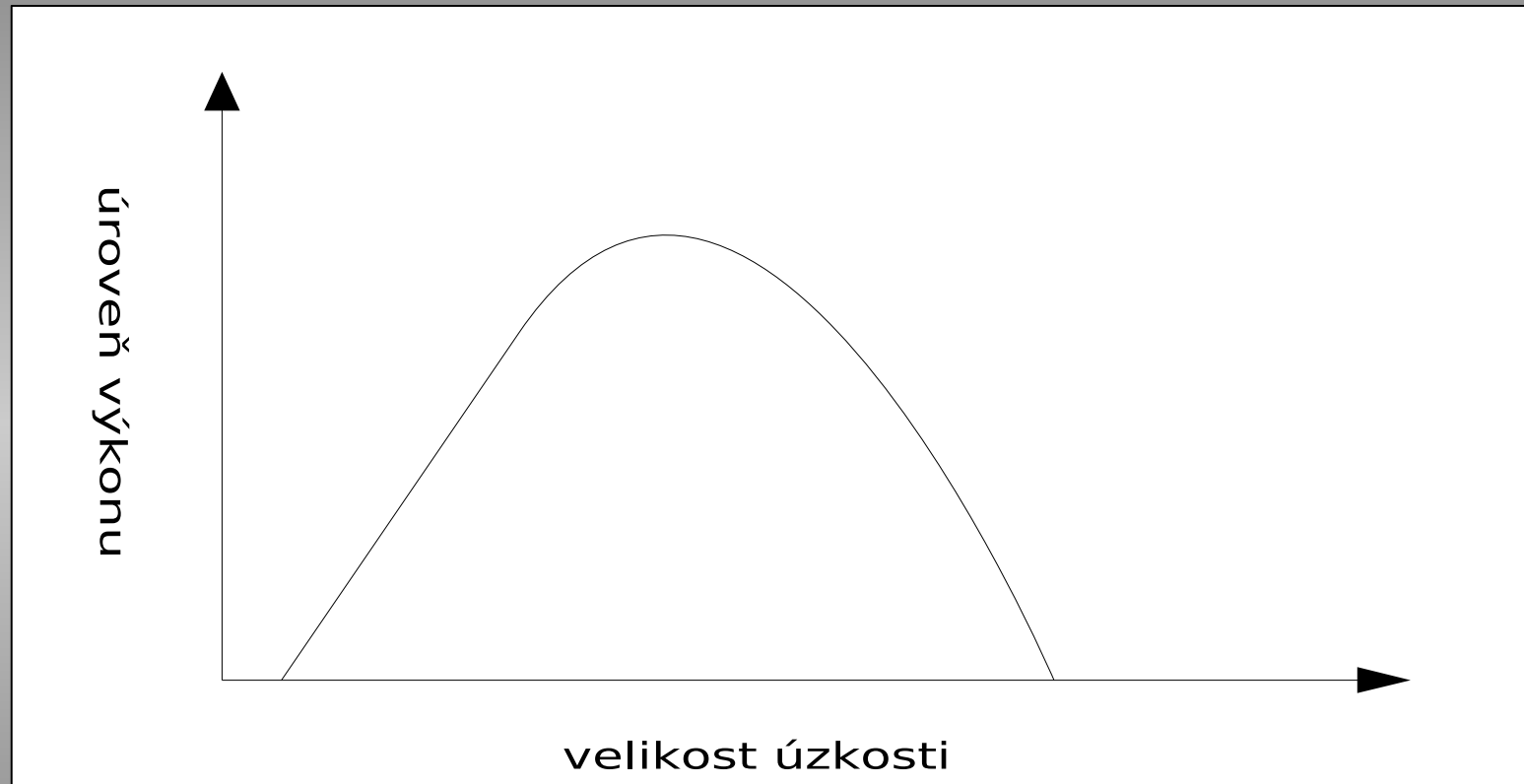
Tréma

Žádná – není předpokladem dobrého výkonu.
Řečník zanedbává přípravu, je lhostejný.

Nadměrná – není předpokladem dobrého výkonu.
Řečník je ochromený nebo v křeči.

Mírná – je užitečná. Působí motivačně.
Řečník se zodpovědně připraví.
Během projevu je ve stavu bojové pohotovosti.

Tréma



Převzato z: Honzák, R.: Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat. Praha, Maxdorf 1995

Protistresová opatření

Kvalitní příprava:

- vytvoření pomůcek a písemných podkladů
 - jejich kontrola před vystoupením
- životospráva
- volba oděvu
 - musí splňovat společensko-estetické normy
 - nesmí bránit pohybu ani dýchání

Metody působení na psychiku:

autosugesce

- překonání vnitřního rozporu mezi „*musím*“ a „*nechci*“
- zlehčování očekávané události ve vlastních očích

Nejsou zcela jednoduché.

Vyžadují předchozí – často dlouhou – přípravu nebo i spolupráci s odborníkem.

Metody působení na fyzickou stránku

- odstranění nežádoucího svalového napětí
- navození klidové dechové frekvence

Jsou jednodušší než ovlivňování psychiky, lze je vědomě řídit i bez dlouhé přípravy.

Uvedení těla do pohodového stavu napomáhá výrazně při navození psychické pohody.

Použitá literatura

Honzák, R.: *Strach, tréma, úzkost a jak je zvládat*. Praha, Maxdorf 1995

Schmidtová, M.: *Profesionální komunikace (nepublikované přednášky)*. Praha, ČVUT 2008

Schmidtová, M.: *Rétorika. Cvičení*. Praha, ČVUT 2005

Schmidtová, M.: *Verbální komunikace. In: Sedláček, M. a kol.: Prezentace a komunikace*. Praha, ČVUT 2006

Upozornění autorky

Tyto materiály „Vybrané aspekty veřejných projevů“ pro studenty doktorandského studia TUL Liberec jsou duševním vlastnictvím autorky. Proto při jejich eventuálním využívání respektujte prosím autorská práva.

Vzor citace:

Schmidtová, M.: Vybrané aspekty veřejných projevů (nepublikovaná přednáška).
Praha / Liberec, 2008