

# DAV VÁM VISÍ NA RTECH

## JAK SE NADOBRO ZBAVIT TRÉMY A STÁT SE SKVĚ LÝM ŘEČNÍKEM?

Na těle mám nalepené páry zvědavých očí. Ruce se mi klepou, potím se až za ušima a srdce mi co nevidět vystřelí z těla. Málokdo, včetně mě, miluje, když má vystoupit před davem lidí. Jak překonat trému? Dát si panáka na kuráž? Představit si obecenstvo ve spodním prádle? Nejlepší je dopřát si kurz řečnictví.

text: Kateřina Pokorná / foto: Jakub Stadler

### JAK TO VIDÍTE VY?

Petr Pelčík z klubu Amplion Toastmasters je sebejistým řečníkem. Publikum zaujme třeba dobře načasovanou otázkou.

**B**ýt bezmála geniální a hýřit nápady je člověku k ničemu, pokud své brilantní myšlenky nedokáže správně vyjádřit. Na poradě je to trapné, ale koktání a zmatený proslov na veřejnosti může být přímo pohroma. Doba žádá dokonalé zaměstnance v každém ohledu – i proto přibývá lidí, kteří pravidelně pilují své komunikační i prezentační dovednosti na řečnických kurzech. Jiným jejich účastníkům může jít třeba jen o to, aby nezaškolili při přípitku na svatbě kamaráda... Mezi řečníky jsem zavítala já, velký trémista, na dvě hodiny, aby mi se stydlivostí pomohli. Výsledek? Odvážně jsem si před pětadvacetičlenným publikem stříhla improvizaci dvouminutovku. Pravda – ještě nemám vychytané figle, jak svoji trému zkrotit na snesitelné minimum a ušetřit si propoceně koláče v podpaží, ale první skok do ledové vody mě přesvědčil, že se nervozity z projevů na veřejnosti můžu postupně zbavit.

Řečníci-profíci, ale i zelenáči z Amplion Toastmasters se setkávají v prostředí pražského matematického ústavu. Hned je mi jasné, že jsou to nadšenci, kteří na podporu nováčků nešetří pochvalami a potleskem za sebemenší úspěch. Stačí třeba nepobíhat bezhlavě po „jevišti“, nemáchat rukama a použít jedno vtipné přirovnání.

### Vyzrát na „ehm“

Na první pohled je skupinka kurzistů velmi nesourodá. Postávají tady dvacetiletí studenti práv nebo psychologie, pětaticetiletý bankéř, herečka středního věku, hudební skladatel... Všichni si ale bez výjimky tykají.

### VE VLASTNÍ ŠTÁVĚ.

**Improvizační chvilka autorky reportáže. Publikum se bavilo, přednes ale kazily ruce v kapsách a nejistý postoj.**

U pořadatele akce si vyzvedávají svoje jmenovky, kterými označí místo v dřevěných lavicích. Hostů – včetně mě – je tady dnes pět. Všichni pak fasujeme lístečky, prostřednictvím nichž budeme hlasovat o nejlepší projev i improvizaci večera.

Předstupuje moderátor – David Talacko, původem Australan. „Není jediný cizincem, máme i člena s britským pasem, Kanadčanem, byl tu také jeden Holanďan. Všichni

mluví česky, je to pro ně výzva,“ informuje mě prezident klubu Tomáš Sedlmajer. David Talacko s češtinou sympaticky zápasí. Plusové body u publika získává hlavně díky vtipkování a snaze uvést každého řečníka na pódium originálně prostřednictvím jeho největších zálib. Nepamatuji si tak ani jména přítomných, jako to, že jeden je nadšený amatérský kuchař a druhý zase motorkář, který helmu odložil až v sále.

### Král, který nebyl schopen slova

**O**bavy z vystoupení před davy se staly námětem oscarového snímku **Králova řeč**. Jednak korunovaný **anglický král Jiří VI.** v podání **Colina Firtha** trpí celý život **vadou řeči**, zadruhé je při svých projevech svazován **těžkou trémou**. Aby se mohl stát silným a uznávaným vůdcem, je zapotřebí na jeho řeči pořádně zapracovat. Přivolání lékaři se svými klasickými metodami ale do jednoho pohoří. Králova žena Alžběta (Helena Bonham Carterová) proto najímá do služby excentrického experta na jazykové projevy **Lionela Logua** (Geoffrey Rush). Muži spolu zpočátku ostře bojují kvůli svéráznému způsobu léčby – terapeut se bez vytáček probírá královou minulostí a více než na logopedická cvičení se soustředí na hluboké psychologické rozpravy. Výsledkem složitého řečnického nácvičky je okouzující řeč v rádiu, která inspiruje celý anglický lid.



Prvním bodem schůzky je představení „slova dne“. Pro tentokrát je to „realita“. Během tří minut posloucháme, co všechno vyjadřuje, v jakém spojení se má správně používat. Od této chvíle platí, že kdo toto slovo šikovně a věcně využije ve svém dnešním vystoupení, bude v závěru oceněn.

Na pódiu se následně vystřídají tři řečníci s pětiminutovými proslovky. První líčí zážitek z meditačního víkendu, který byl spojený s vegetariánstvím. Díky mužskému, pragmatickému, pohledu na tak trochu ezoterickou záležitost se bavíme od první věty. Druhý projev je na mě příliš vážný a prošípaný odbornými výrazy i nesrozumitelný. „Ale Tomáš se za ty roky, co je tady, podstatně zlepšil. Dříve se neobešel bez ‚ehm‘ za každou větou,“ chválí řečníka Tomáš Sedlmajer a dodává, že výrazné zlepšení se u většiny účastníků kurzu dostavuje už po půl roce.

Těžkopádnost našťestí zase střídá zábava. Předstupuje charismatický Petr Pelčík v kvádru a baví smyšlenou diskuzí, jestli by bylo dobré v klubu zkrátit volební období jeho prezidenta z roku na šest měsíců. Argumentuje se pro a proti, zvažují se jednotlivé nápady, vyslovují se neuvěřitelné důvody.

INZERCE



## Statisíce šetří miliony

Přidejte se i vy k našim 600 000 zákazníkům a získejte

**bonus 1000 Kč za každé odběrné místo\***

**844 10 11 12**

[www.bohemiaenergy.cz](http://www.bohemiaenergy.cz)

Jednoduše změna

\*Akční bonus 1000 Kč za nové odběrné místo platí pro zákazníka, který zadá poptávku na uzavření smlouvy v období od 6. 10. do 15. 11. 2014. / Více informací a kompletní podmínky akce najdete na [www.bohemiaenergy.cz](http://www.bohemiaenergy.cz)



## fenomén

**KAŽDÝ MÁ NAPILNO.** Na každý bod programu je vyhrazeno jen pár minut: připravené i spontánní projevy střídá teoretický výklad, kvízy i hodnocení. Každá snaha je tady oceněna potleskem.

Smějeme se celých sedm minut. Po celou dobu hlídá řečníky časoměřič používáním barevným terčů: zelená hlásí splněný limit, oranžová – pozor, pomalu končí – a červená – nejvyšší čas promyslet závěr.

### Naučte papouška mluvit

Na řadu přicházejí improvizace. První zadání i pro ostříleného řečníka zní naprosto šíleně: Co znamená slovo filozofie. Druhé je snad ještě děsivější: Jak naučit papouška mluvit. Oba se s tím ale popasovali se ctí – nenastalo žádné trapné ticho.

Jdou na mě mdloby při představě, že budu mít taky jednu a půl minuty na rozmyšlení, co budu povídat o nějak podobně „uhozeném“ tématu. Naštěstí je ke mně moderátor téhle části – Martin Javůrek, který se mimochodem až do nedávna pral se sociální fobií – shovívavý. Zadání pro mě zní: Jak se klade otázka na tělo. Nic lehčího si na novináře fakt nemohl vymyslet! Vyprávím nepřetržitě celou minutu a čtyřicet sekund. Pravda, asi dvakrát se přeřeknu, nevytáhnu ruku z kapsy a po většinu času hypnotizují tmavý flek na podlaze, ale účastníci se docela baví. Po potlesku naprosto vyřízená usedám zpět mezi publikum. Zaplavuje mě blaženost, začíná mě to ještě více bavit a vtahovat do děje.

Na řadu přichází hodnocení připravených projevů. Je vyzdvihována suverenita řečníků, řeč těla. Výtky padají dvě – druhý řečník měl na publikum hlasem více naléhat a také mu položit otázku, která pozvedne pozornost. Pak se dostaneme k tématu slovních přeřeků a gramatiky. Dnes bylo hlavním nešvarem používání tvaru „ehm“ i přemíra výrazu „líbilo se mi“.

### Jako po promilované noci

Každopádně i pro hodnocení platí přesná pravidla. Projev hodnotitel vždy nejprve pochválí. „Poukáže se na to, v čem byl dotyčný dobrý, jak skvělé to bylo téma i non-verbální komunikace. A pak se řízne do masa,“ popisuje Petr Šedina, viceprezident Amplion Toastmasters. To prý znamená

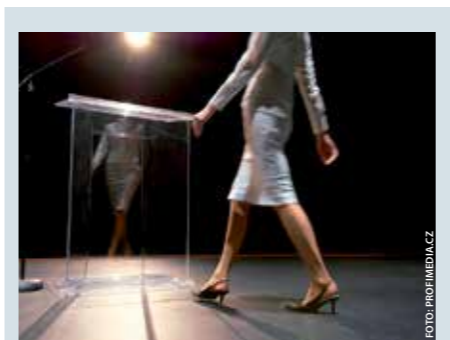
**Nejvyšší ocenění je, když se publikum zasměje vašim vtipům.**

### 7 triků úspěšného řečníka

1. Po příchodu na pódium se vyplatí chvíli vyčkat a jen se usmívat. Získáte tím pozornost.
2. Mluvte pomalu, srozumitelně a hlasitě.
3. Dívejte se divákům do očí, navázat kontakt je důležité.
4. Používejte klidná a popisná gesta.
5. Neobávejte se pauz. Publikum má alespoň čas pochopit myšlenku.
6. Pravidelné dýchání uklidňuje.
7. Zvolte úderný, jasný a srozumitelný závěr.

### První mluvkové

První řečnický klub na světě založil už v roce 1903 ředitel pro vzdělávání v YMCA, **Ralph C. Smedley**. Důvodem bylo zjištění, že mladí muži mají ve vyjadřování pořádné rezervy. Název Toastmasters, což v angličtině znamená označení pro osobu, která pronáší přípitek, ale přišel o něco později. Tehdy i dnes je typické setkání toastmasterů složené z max. 5 připravených projevů, ze série improvizací, hodnocení projevů. Všechny činnosti mají společný cíl – postavit se před skupinu lidí a mluvit.



### Kde řečnit v Česku

- 1. český klub Pardubice Enthusiasts vznikl v roce 1997.
- Momentálně v ČR funguje **15 Toastmasters International klubů**. Česky mluvící jsou tři – dva v Praze a jeden v Brně, ostatní jsou anglické, ostravský je pak bilingvní.
- První klub, kde se mluví jen česky, je **Amplion Toastmasters**. Vznikl před čtyřmi lety. Aktuálně má kolem 35 členů. Při první návštěvě zaplatí zájemce jednorázově šest set korun, devět stovek pak stojí členství na půl roku. Lze se mimo jiné účastnit i mezinárodních soutěží v řečnické. Aktuálně existuje na světě více jak 14 650 řečnických klubů s více 300 tisíci členy.

upozornění typu – myslí na to, abys přitom nechodil tolik dopředu a dozadu, pak totiž budeš lépe působit na lidi. „Musí to být formou pozitivní motivace. Aby se nováček nezalekl a přišel na sobě pracovat i nadále,“ vysvětluje Petr Šedina, pro kterého je tenhle koníček doslova drogou. Nedovede si představit, že by na setkání nepřišel. „Když se projev povede, člověk je blažený, hrdý a druhý den se cítí jako po promilované noci,“ usmívá se. Největší pochvalou pro řečníka je pak prý moment, kdy z publika zazní smích. Je to důkaz, že ho posluchači berou, že je baví. Pokud jde o tematiku projevů, citlivá je oblast sexu, politiky a nábo-

ženství. Řečník nesmí nikoho urazit. Loučíme se bouřlivým potleskem. Vyhrazenou dvouhodinovou jsme překročili o patnáct minut, což se prý často nestává.

Výhodou schůzek v klubu je, že si neplatíte žádný kurz a taky nečekáte, že vás někdo něco naučí. Jde totiž o získanou zkušenost. „Vyzkoušíte si, jak se píší projevy, a sledujete hodnocení jiných, čímž si sami uvědomíte, kde děláte chybu. Kdo se nenaučí překonávat sám sebe tady, tak se to nenaučí jinde,“ má jasno o kočírování trémy Petr Šedina. Ovšem špetka ostychu je na místě prý i po letech. Jinak by proslov neměl ten správný náboj. ■

INZERCE

Od 24. října každý pátek  
ve 20:10 na TV Barrandov

