

Zkroťte trému

**Průvodce sebevědomým
vystupováním**

- ŽIVOT
V ZAJETÍ
MÝTŮ
- POZNEJTE
SAMI SEBE
- PRÁCE
S MYSLÍ,
DECHEM
A TĚLEM

Jiří Daníček

P9K
PSYCHOLOGIE PRO KAŽDEHO



Zkroťte trému

**Průvodce sebevědomým
vystupováním**



Jiří Daníček

GRADA Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Mgr. Jiří Daníček

ZKROŤTE TRÉMU

Průvodce sebevědomým vystupováním

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5820. publikaci

Odpovědná redaktorka Jarmila Vohralíková

Sazba a zlom Radek Vokál

Návrh a zpracování obálky Daniela Eftimiadisová

Počet stran 96

Vydání 1., 2015

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2015

Cover Photo © allphoto.cz

ISBN 978-80-247-5328-7

ISBN 978-80-247-9053-4 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9054-1 (ve formátu EPUB)

Obsah

Předmluva	7
1. Osobní příběh	9
2. Čtyři dohody	11
2.1 Dohoda první: Vyjdeme z komfortní zóny	11
2.2 Dohoda druhá: Neříkejte, co nechcete, ale co chcete	12
2.3 Dohoda třetí: Zaměřte se na sebe	13
2.4 Dohoda čtvrtá: Budu s vámi pracovat koučovací způsobem	14
3. Žijeme život v zajetí mýtů	17
4. Jak funguje náš mozek	25
4.1 Mозek plazů	25
4.2 Emoční mozek	26
4.3 Vizualní mozek	27
5. Jezdec a slon	29
6. Sebepoznání	31
6.1 Zasadte si prezentaci do kontextu	31
6.2 Jak na tom s prezentačními dovednostmi skutečně jste?	33
6.3 Vraťte se na chvíli do dětství	35
6.4 Změňte svou samomluvu	38
6.5 Utlumte svého vnitřního kritika	39
6.6 Změňte své vnitřní našeptávače	41
6.7 Zkuste využít sílu meditace	42
6.8 Introverti, využijte svou sílu	44
6.9 Neberte věci osobně	45
6.10 Odhalte spouštěče svých emocí	46
6.11 Stanovte si hranice	47
6.12 Poznejte lépe sami sebe	49
6.13 Hledejte řešení v sobě	53
7. Práce s myslí, dechem a tělem	55
7.1 Práce s myslí	56
7.1.1 Porcování	56
7.1.2 Mějte s sebou spojence	57
7.1.3 Pracujte s fantazií	57
7.1.4 Najděte v prezentaci smysl	58

7.1.5	<i>Nepřeceňujte negativní, nevyhazujte kvůli tomu pozitivní</i>	58
7.1.6	<i>Nevytvářejte si domněnky</i>	59
7.1.7	<i>Naše slova a vnitřní řeč mají neskutečnou sílu</i>	60
7.1.8	<i>Naladte se</i>	60
7.1.9	<i>Nebojte se autorit</i>	61
7.1.10	<i>Najděte si na přemýšlení jiné téma</i>	61
7.1.11	<i>Změňte postoj k publiku a najděte si v něm spojence</i>	62
7.1.12	<i>Zrestartujte mysl krátkou meditací</i>	63
7.1.13	<i>Strhňte pozornost ze sebe, věnujte se lidem</i>	64
7.2	<i>Práce s dechem</i>	65
7.2.1	<i>Správný jógový dech</i>	65
7.2.2	<i>Zklidnění pomocí dechu</i>	66
7.3	<i>Práce s tělem</i>	67
7.3.1	<i>Pevný postoj</i>	68
7.3.2	<i>Přijměte alespoň na chvíli svůj vymezený prostor za vlastní</i>	68
7.3.3	<i>Držet něco v rukou, nebo ne?</i>	69
7.3.4	<i>Gestikulovat, nebo ne?</i>	70
7.3.5	<i>Rychlé uvolnění těla – všechny svaly zatáhnout a uvolnit</i>	71
8.	Několik tipů pro přípravu prezentací	73
8.1	<i>Ujasněte si dobře, co chcete sdělit</i>	73
8.2	<i>Ujasněte si svou strategii</i>	74
8.3	<i>Přizpůsobte se tomu, ke komu budete mluvit</i>	74
8.4	<i>Nevnímejte jen svůj pohled</i>	76
8.5	<i>Každý z nás získává informace jinak</i>	77
9.	Závěr	79
	Použitá literatura	81

Předmluva

Milí čtenáři,

velice si vážím toho, že jste právě otevřeli tuto knihu. Možná je za tím jen pouhá zvědavost, možná důvěra, že v ní najdete to, co potřebujete. Je ale jasné, že pokud vás zaujalo jen téma, nestačí to k tomu, aby vám kniha byla užitečná. Potřebujete najít i své odpovědi. Pokud váháte, jestli si knihu pořídit, zvažte několik důležitých věcí.

Pokud od ní očekáváte, že vám přinese zaručený recept a tréma sama odejde, knihu odložte a nekupujte ji. To vám totiž neslibuji a neumím to zařídit. Mám až příliš velký respekt k vašim životním zkušenostem a realitě, ve které žijete, abych vám mohl říct, že to, co si myslím já, je správné. Zvažte také styl, kterým s vámi chci pracovat. Nebudu vám říkat, co máte dělat. „Obecně platné zaručené recepty“ zkrátka nefungují.

Na následujících stránkách vám nabízím něco jiného. Něco, co se mi osvědčilo při práci s lidmi, kteří za mnou přicházejí ze stejného důvodu, z něhož jste vy teď otevřeli tuto knihu. Budu vás provázet vašimi myšlenkami tak, abyste si je utřídili a našli si v nich vlastní fungující řešení.

Pokud jste tedy připraveni na sobě opravdu poctivě pracovat a nečekat, až řešení přijde samo, je tato kniha opravdu pro vás a jsem vám plně k dispozici. Nejen jako průvodce touto knihou, ale i osobně. Přeji příjemné zážitky při sebeobjevování, a pokud si budete potřebovat něco ujasnit, neváhejte se na mě obrátit.

autor

1. Osobní příběh

Začnu osobním příběhem. Uvidíte alespoň, že v tom nejste sami a dozvíte se také, proč jsem se rozhodl knihu vydat. Mám za sebou dvanáct let práce v médiích. Když jsem začínal, bylo pro mě všechno nové, bavilo mě to, podnětů bylo tolik, že na trému nebyl čas.

Vlastně mi bylo jedno, jestli je všechno správně, hlavně že dělám svou vysněnou práci. Postupně jsem získával zkušenosti, učil se, víc jsem si uvědomoval, jakou mají média moc. Jak je důležité, aby novinář dodržoval řadu pravidel. Aby dobře mluvil a byl vzorem.

Když pracujete v médiích, kdekdo vás hodnotí. Každý má svůj názor, svou pravdu. Najednou zjistíte, že jsou i lidé, kteří vás nemají rádi, nepřipadají jim dobrý. Egu se to nelíbí. Chcete přece být dokonalí. Mnohem víc se začnete hlídat.

Vlastně největší trému jsem měl po řadě let práce před mikrofonem. Už vás berou jako profesionála. Něco se od vás čeká. Zaučujete nové lidi. Nechcete se ztrapnit. Porovnáváte se s jinými. Uvědomujete si své nedokonalosti. A myslíte na to tolik, že vás to odzbrojí.

Hledal jsem rady v knihách, radil jsem se s odborníky. Přečetl jsem si řadu pouček o tom, jak se uvolnit, jak se ukotvit, jak správně dýchat. Jak to brát jen jako hru, jak si to užívat. Nepomáhalo nic.

Zjistil jsem, že nepotřebuji nové znalosti. Nepotřebuji teorii. V hlavě máme naopak přebytek informací. Řešení musím hledat uvnitř. Utřídit si myšlenky. Zjistit, proč mě téma tak svazuje, proč ji mám. Uvědomit si, jaké mám slabé stránky, a naučit se s nimi správně pracovat, aby mi nepodrážely nohy. Změnit své myšlení.

Když se mi to podařilo, začal jsem pracovat s lidmi, kteří řešili podobné věci, a dařilo se. Po letech se mě řada klientů začala ptát, proč nevydám knihu, abych pomohl i dalším. Řekl jsem si, proč ne, když už se mi podařilo pomoci stovkám lidí. Doufám, že v ní najdete spoustu inspirace i vy.

