

Patnáct rad, jak překonat trému

Viktor Dvořák

Ve Startu 4/2006, str.126, byl článek „Nebojte se přednášet“ a následně se mi někteří svěřili, že se nemohou zbavit trémy... Věřím jim, a proto dovoluji, abych pro jejich i vaši potřebu upravil článek, který vyšel v časopisu Vedoucí a rozhodování, v č. 12, str. 39 až 41 snad v roce 1980 a údajně byl převzat z Consulting č. 9/1980. Některé informace z něj jsem už uvedl ve výše uvedeném článku, ale z důvodu úplnosti je zde budu opakovat.

Trémě, při různých veřejných vystoupeních, se lze odnaučit. Lze si trému „uchočít“, aby s vámi spolupracovala. Patnáct zásad, jak ji zvládnout a také nervozitu zredukovat na rozumou míru při projevu či přednášce, vychází z praxe. Dokážete-li si vzít k srdci alespoň některá z uvedených poučení, pravidel, úspěch prý je zaručen. (Ze své osobní zkušenosti to mohu potvrdit.)

Pravidlo 1: Dobrá příprava je důležitým předpokladem každého projevu či přednášky.

Platí však ještě jedna zásada: čím kratší je projev, tím delší by měla být příprava. Při pětiminutovém projevu musí být argumenty pádnější než při hodinové přednášce. Ovšem platí, že žádný projev by neměl trvat déle než 20 minut.

Pravidlo 2: Učte se mít ze svého projevu potěšení.

Vše je rozhodnuto, jestliže jste si přednášku dobře připravili, nastudovali. Dívejte se na to optimisticky a stále si říkejte „pronesu dobrou řeč, připravil jsem se na ni pečlivě“. Autosugesce dělá divy!

Pravidlo 3: Svatý Augustinus napsal „Ty sám musíš hořet plamenem, který chceš roznítit v druhých.“

Můžete mluvit jen o tom, o čemž jste vnitřně přesvědčeni. V opačném případě přednášku vzdejte. Musí být na vás zřejmé, že s obsahem svého projevu souhlasíte.

Pravidlo 4: Využijte každou příležitost mluvit před skupinami.

Mluvte nejdříve ve svém nejbližším okolí. Metoda postupných malých kroků bývá velmi účinná. Úspěch se nedostaví hned před velkou skupinou.

Pravidlo 5: Dýchejte zhluboka

Večer, nebo ráno před přednáškou opakujte dýchání zhluboka. Jestliže jste se před přednáškou v místnosti již usadili, ještě jednou hluboce vydechněte, než povstanete. Pak vykročte pevným a rychlým krokem k místu, odkud budete mluvit.

Pravidlo 6: Před vystoupením nikdy příliš mnoho nejzte.

Iste-li přejedeni, špatně se vám bude mluvit, nebo dokonce se vám bude chtít spát.

Pravidlo 7: Překontrolujte před projevem ještě jednou technické zařízení.

Mikrofon nesmí být příliš nízko, světlo vás nesmí oslňovat, zkontrolujte pořadí promítaných obrázků, ověřte si, kdy začne vaše přednáška.

Pravidlo 8: Nejméně 20 minut před přednáškou se o ni vůbec nestarejte.

Odpoutejte se od přednášky, nemá smysl už něco vylepšovat či opravovat. Případnou chybu už asi neopravíte, nehledě na to, že to můžete udělat v průběhu přednášky – viz pravidlo 11 a 10. Upozornění: čím je přednáška důležitější, tím delší je doba potřebná k vašemu uvolnění.

Pravidlo 9: Volte pozitivní formulace.

Posluchače zajímá, co užitečného může z vaší přednášky získat, nepřetěžujte jej zbytečnými podrobnostmi, které mohou narušit přehlednost a plynulost projevu.

Pravidlo 10: Netrapte se tím, jestliže někdy nedokončíte větu.

Jen málo posluchačů si toho obvykle všimne. Opravováním můžete zneřehlednit přednášku a znervóznit se. Zainteresovaný posluchač se v diskusi, nebo po přednášce optá. Ostatně perfektně vybroušený projev může působit chladně, odtažitě.

Pravidlo 11: Uvědomte si, že posluchači jsou „jen“ lidé, kteří prominou různé nedostatky.

Posluchači nejsou vaši nepřátelé, přišli se něco dovědět, ne vás zesměšnit. Nepoznají na vás, že vás brní kolena či máte tlak v žaludeční krajině. Zajímá je, co jim řeknete, a ne jak se cítíte.

Pravidlo 12: Pomáhejte si různými pomůckami.

Dobře připravené obrázky, tabulky či schémata vám usnadní přednášku a mnohdy ji mohou i zachránit v případě vaší momentální indispozice. Ukazovátka či papír s hlavními body přednášky v ruce mnohdy uvolní svalové napětí těla. Totéž platí při pohybu po pódiu, kdy lze takto i zdůraznit myšlenku.

Pravidlo 13: Najděte si posluchače, který je vám pozitivně nakloněn.

Najděte si očima pozorného posluchače, „příznivce“, o kterém usoudíte, že jej přednáška zajímá a dle jeho reakcí můžete rozšířit, nebo zkrátit právě přednášenou informaci. Nesmíte však na něm očima zůstat „viset“, ostatní posluchači mají právo udržovat s vámi také zrakový kontakt. Tedy: pomalu pohledem přecházejte po všech posluchačích.

Pravidlo 14: Zjistěte, z čeho vlastně máte trému.

Nezvyklý prostor – před přednáškou si jej pohlédněte a zvykněte si na něj, strop přece nespadne, posluchači – jsou vašimi příznivci a vy o tom nevíte? Přece na vaši přednášku přišli a chtějí se něco od vás dovědět. *Že to zvoráte* – vždyť jste se na to připravili a mluvíte o tom, co máte rádi – tak proč se sebe bojíte? *Je tam osoba, na které vám záleží* – jestli jí záleží i na vás, jste na stejné lodi. Jestli je k vám nepřátelská, tak ani sebelepší přednáškou nezabráníte pomluvě.

A víte vůbec čeho se bojíte? Nebo čeho se máte nebo čeho se chcete bát? Nevíte? Zjistěte si to, pak můžete lépe proti tomu bojovat.

Pravidlo 15: Jste-li přesto ještě trochu nervózní, zapamatujte si tyto čtyři způsoby, kterými dosáhnete toho, aby z vás vyzařovala jistota:

1. Mluvte o něco hlasitěji, nekuňkejte.
2. Pohybujte se uvolněně, zeširoka celými pažemi, nejste žáček, který udělal průšvih,
3. Udržujte vizuální kontakt se všemi posluchači, jste tu pro každého z nich.
4. Naučte se začátek a konec přednášky zpaměti. Stačí tři až pět vět. Vždyť první dojem je rozhodující, ale poslední zůstává v paměti!

Na konec snad něco neočekávaného:

Každý dobrý řečník má trému a tu vlastně potřebuje pro svou přednášku – považujte trému za něco pozitivního, za něco, co přednášce dává potřebnou dynamiku a šmrnc. Patří k vám a vy si ji ochoťte ve svůj prospěch, k úspěchu přednášky a ona vám bude sloužit!