

# Pracovné listy k tretej lekcii e-mailového kurzu zdarma

---

## P3: Prirodzenosť

*Neponáhľajte sa a nemajte veľké očakávania – len tréningom sa rodí skutočný majster.*

### 1. Zamyslite sa nad svojím vystupovaním a poznačte si predbežné (subjektívne) slovné sebahodnotenie toho, ako pôsobíte pri prejave.

rýchlosť rozprávania:

slovná vata:

očný kontakt:

gestikulácia:

rušivé gestá:

rušivé mimické výrazy:

pohyb:

rušivé pohyby:

celkový dojem:

d ďalšie postrehy a poznámky:

## 2. Vyskúšajte si prejav pred zrkadlom alebo analyzujte videozáznam prejavu a poznačte si druhú verziu svojho hodnotenia:

rýchlosť rozprávania:

slovná vata:

očný kontakt:

gestikulácia:

rušivé gestá:

rušivé mimické výrazy:

pohyb:

rušivé pohyby:

celkový dojem:

ďalšie postrehy a poznámky:

## 3. Požiadajte osobu, ktorej dôverujete, aby sledovala Váš prejav a poznačte si jej hodnotenie:

rýchlosť rozprávania:

slovná vata:

očný kontakt:

gestikulácia:

rušivé gestá:

rušivé mimické výrazy:

pohyb:

rušivé pohyby:

celkový dojem:

ďalšie postrehy a poznámky:

#### 4. Urobte porovnanie. Analyzujte uskutočnené hodnotenia a urobte si zoznam najvýraznejších rušivých faktorov Vášho prejavu:

rýchlosť rozprávania:

slovná vata:

očný kontakt:

gestikulácia:

rušivé gestá:

rušivé mimické výrazy:

pohyb:

rušivé pohyby:

celkový dojem:

ďalšie postrehy a poznámky:

#### 5. Snažte sa zreflektovať zistené poznatky. Prejav zopakujte, znova zanalyzujte a vyhodnoťte:

rýchlosť rozprávania:

slovná vata:

očný kontakt:

gestikulácia:

rušivé gestá:

rušivé mimické výrazy:

pohyb:

rušivé pohyby:

celkový dojem:

ďalšie postrehy a poznámky: