

# \* Sebe prezentace, motivace vlastní osobnosti

Psychologie 2

Kateřina Kořnarová



FIM UHK

- \* SEBEPREZENTACE
- \* ZÁKLADNÍ PRVKY SEBEPREZENTACE
- \* PŘÍPRAVA PREZENTACE
- \* PROVEDENÍ PROJEVU
- \* PREZENTAČNÍ DEVATERO
- \* PRAKTICKÉ



\* **Obsah**

## \* ZÁKLADNÍ PRVKY

- \* Držení těla
- \* Postava
- \* Dobrá tělesná kondice
- \* Svalové napětí a výraz v obličeji
- \* Sebeúcta
- \* Styl oblékání

# \* SEBEPREZENTACE A ZÁKLADNÍ PRVKY

- \* Rozhodnutí o účelu prezentace
- \* Promyšlení tématu prezentace
- \* Sběr podkladů
- \* Posouzení psychologické stránky prezentace
- \* Nácvik prezentace



# \* PŘÍPRAVA PREZENTACE

1. ORGANIZOVÁNÍ PROJEVU
2. NEVERBÁLNÍ SLOŽKY
3. PARALINGVISTICKÉ ASPEKTY



**\*PROVEDENÍ PROJEVU**



1. KONTROLA VZHLEDU - make-up, čistota, úprava vlasů
2. POSTOJ A VZDÁLENOST - rovné držení těla, oční kontakt
3. VĚDOMÉ DÝCHÁNÍ - nadechnout se než dojde dech
4. ZPĚTNÁ VAZBA - položení otázek
5. POHYB, GESTIKA RUKOU - nepřeslapovat na místě
6. POMŮCKY - karty, projektor, notebook, tabule, ukazovátka
7. STYLISTICKÁ PŮSOBNOST - oslovení, smysl pro humor, příklad
8. ARTIKULACE - vyslovovat zřetelně, nemumlat
9. HLASOVÉ OVLINĚNÍ - klesnutí hlasu na konci věty

## \*PREZENTAČNÍ DEVATERO

