

NEVÁHEJ A MLUV



Veřejné
vystupování
od A do Z

MICHAELA JADRNÁ

NEVÁHEJ A MLUV



Veřejné
vystupování
od A do Z

MICHAELA JADRNÁ



Liberec 2025

Neváhej a mluv
Veřejné vystupování od A do Z
Michaela Jadrná

Vydalo nakladatelství STAIR JUMPER s.r.o., Kominická 599/7,
Liberec.

Odpovědný redaktor Petr Mečír
Obálka Martin Bartoš
Fotografie na obálce a v textu Viktorie Zima
Sazba a grafická úprava Jan Anders
Jazyková korektura Alena Střelečková

© STAIR JUMPER s.r.o., 2025, 2026

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být
kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli
formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu
vydavatele.

Text © Michaela Jadrná, 2025

První tištěné vydání 2025

První elektronické vydání 2026

www.stairjumper.cz
www.misajadrna.com

ISBN 978-80-907289-8-1 (tištěná kniha)

ISBN 978-80-53057-05-9 (epub)

ISBN 978-80-53057-11-0 (pdf)

Obsah

PROČ TATO KNIHA?	9
1. ŘEČ	11
• Český jazyk	12
• Spisovná čeština	13
• Nespisovná čeština	16
• Slovní zásoba	18
• Slovní paraziti	21
• Zásady užívání cizích slov a cizích jmen	22
• Oslovení	25
2. RÉTORICKÁ ROZCVIČKA	27
• Energie	28
• Dech	28
• Panty	29
• Rty	30
• Jazyk	30
• Tváře	30
• Rozeznění	31
• Artikulace	31
• Jazykolamy	32
3. KOMUNIKACE	34
• Komunikační trychtýř	36
• První dojem	38
4. NEVERBÁLNÍ KOMUNIKACE	41
• Chůze	43
• Postoj a sezení	44
• Ruce	50

• Gesta	52
• Oči	54
• Oční kontakt	54
• Mimika	57
• Úsměv	57
• Dotečky	59
• Osobní prostor	60
• Oblečení	61
• Doplnky image	64
• Rušivé momenty	64
• Co ničí profesionalitu	66
5. VERBÁLNÍ KOMUNIKACE	70
• Hlas	70
• Hlasivky	73
• Zásady hlasové hygieny	74
• Poruchy hlasu	75
• Zásady mluvení na mikrofon	77
• Zásady mluvení na kameru	79
• Modulace řeči (dynamika, melodie, tempo, pauza, intonace, akcent)	82
6. TRÉMA	90
• Trapas	92
• Výsměch a nepřijetí publikem	93
• Okno (blackout)	94
• Pochyby	96
• Jak na trému	98
• Klepání a třes	102
• Tréma zdravá a nezdravá	104

7. ASERTIVITA	106
• Sebevědomí	107
• Temperament.....	108
8. PŘÍPRAVA A USPOŘÁDÁNÍ VEŘEJNÉ 112	
PROMLUVY	
• Námet/téma	117
• Kompozice	118
• Interpretace	119
• Uspořádání řeči (úvod, stať, závěr).....	120
9. TECHNIKY OŽIVENÍ MLUVENÉHO 127	
PROJEVU	
• Řečnické okrasy.....	127
• Řečnické otázky.....	129
• Řečnické figury	130
10. DRUHY SOUČASNÝCH MLUVNÍCH..... 135	
PROJEVŮ	
• Podle místa.....	135
• Podle délky.....	135
• Podle autorského vkladu	136
• Podle žánru	136
• Podle dosahu	136
• Podle formy	137
• Podle interpretace	137
• Podle způsobu podání	137
• Podle obsahu	138
• Dlouhé a krátké formáty.....	139
• Projev popisný versus hodnotící.....	142
• Prezentace.....	146

• Vyprávění	147
• Reference	149
• Projev společenský	152
• Rozhovor	156
• Techniky vedení rozhovoru	158
• Když jsme v roli hosta	159
 11. VEŘEJNÉ VYSTOUPENÍ SÓLOVÉ A PARTNERSKÉ	 162
• Vystoupení sólové	163
• Vystoupení párové	163
 12. RÉTORICKÁ SEBEREFLEXE	 166
• Jak na sebereflexi	166
• Analýza projevu	167
 ZÁVĚR	 169
 KLÍČ KE CVIČENÍM	 171
 POUŽITÁ LITERATURA	 174

PROČ TATO KNIHA?

Koučováním a výukou komunikačních dovedností se zabývám od roku 2009. Vím, že je na trhu spousta knížek o rétorice, prezentování, komunikaci i trémě.

Přesto v kurzech a na individuálních lekcích slyším stále stejné otázky:

- Proč se mi klepe hlas?
- Co mám dělat, aby to nebylo trapné?
- Co když budu mít okno?
- Kam mám dát ruce?
- Proč se to nemám učit z paměti?
- Proč jsem to všechno zapoměla?
- Když dlouho mluvím, tak mě pak bolí v krku, co mám dělat?
- Proč se bojím, že se mě někdo na něco zeptá?
- Kam se mám dívat?
- Jak si mám rozšiřovat slovní zásobu?
- Proč se tak nerad poslouchám ze záznamu?
- O čem se mám bavit s lidmi, které moc neznám?

Na všechny tyto otázky vám odpovím a vysvětlím, proč tomu tak je. Žijeme v době komunikace, a přitom je pro nás paradoxně komunikování stále těžší. Naše vyjadřování se smršlo do smajlíků, zkratek a nových výrazů. Lidé se umí

svěřovat na sociálních sítích, ale při osobním setkání nena-
cházejí vhodná slova. Bojujeme za svobodu slova a chceme
hlásat své názory, ale většinou k tomu najdeme odvahu jen
ve virtuálním světě, protože vystoupení před větší skupi-
nou lidí se stává noční můrou. Bojíme se trapasu, bojíme
se chyby, bojíme se nedokonalosti. Velmi často neřekneme
nahlas, co si opravdu myslíme nebo co chceme, a pak jsme
zklamaní, že naše myšlenky nebyly vyslyšeny. Z diskuzí se
většinou stávají hádky, protože neumíme argumentovat
a hned si vše bereme příliš osobně.

Všem svým klientům říkám: „Úspěšná komunikace je
postavena na třech zásadách. Ukáznit své tělo, mít bohatou
slovní zásobu, a především se nebát.“ Proto razím heslo:
NEVÁHEJ A MLUV!

S myšlenkou napsat tuto knihu přišel můj vydavatel
Petr Mečíř, kterému patří obrovské poděkování. Nejprve
jsem se zděsila, že mám něco psát, poté jsem se nadchla a ve
finále jsem moc ráda, že je tato knížka na světě.

Slova díky patří také mému partnerovi a rodině, kteří
mě podporovali, dali mi čas a prostor na psaní, a především
si cením jejich zpětné vazby.

Michaela Jadrná

Praha, únor 2025

1

ŘEČ

Řeč je stará jako lidstvo samo. Člověk má potřebu komunikovat, sdílet, argumentovat nebo ovlivňovat. Určitě to zažil každý z nás – jakmile se nám stane něco úžasného nebo naopak špatného, máme potřebu to někomu říct (partnerovi, rodičům, kamarádům, nebo klidně celému světu na sociálních sítích). V momentě, kdy člověk kolem sebe nikoho nemá, klidně si mluví sám se sebou nebo se svými pokojovými květinami. Vybavíte si film Trosečník s Tomem Hanksem? Ten si musel vytvořit přítele z volejbalového míče, kterého pojmenoval Wilson, aby si měl s kým povídat. Komunikace pomocí jazyka – řeči – je jedním z aspektů, kterými se lidé odlišují od zvířat, ačkoli mnoho zvířecích druhů také disponuje složitými komunikačními systémy. Lidská řeč je ale jedinečná svou mnohotvárností, gramatikou, psanou podobou a možností vyjadřovat abstraktní myšlenky.

Řeč je jednou z nejdůležitějších a nejefektivnějších znakových soustav přijímaných lidskými smysly, tedy řeč mluvená (sluch), řeč psaná (zrak), řeč znaková (zrak), Braillovo písmo (hmat). Dobře podanou řečí lze druhé vzdělat,

povzbudit, ovlivnit, ale také jim ublížit a ranit je. Řeč se uskutečňuje pomocí jazyka mateřského (v našem případě je to jazyk český), nebo naučeného (jakýkoliv jiný jazyk).

Český jazyk

Vzhledem k tomu, že můžeme řečnit na různých typech akcí a pro různorodé publikum, musíme tomu uzpůsobit i náš mluvní styl. Přestože je to pro většinu z nás samozřejmé, čeština má určitá specifika a druhy dělení. Pojďme si tedy stručně zrekapitulovat, čím je náš mateřský jazyk zajímavý a jedinečný a jaké může mít podoby.

Český jazyk neboli čeština je úředním jazykem v České republice, lze ho použít v úředním jednání na Slovensku a také je jedním z úředních jazyků Evropské unie. Historie češtiny sahá ke konci 10. století, kdy se vyvinula ze západních nářečí praslovanštiny. Čeština je jazykem západoslovanským a česky aktuálně mluví zhruba 13,2 miliónů lidí.

Čeština je jazyk flektivní, což se vyznačuje ohýbáním – skloňováním, časováním a přidáváním předpon a přípon. Český jazyk má poměrně složitou gramatiku, a proto se ani mnoho lidí, pro něž je čeština mateřským jazykem, kompletní pravidla českého pravopisu nikdy nenaučí. Pro cizince je český jazyk velmi náročný a řadí se mezi 20 nejtěžších jazyků světa. Velkým oříškem je hláska *ř*, která je typická pouze pro češtinu, a mnoho cizinců (i Čechů) ji neumí správně vyslovit. Z logopedického hlediska jsou hlásky *r* a *ř* jedny z nejtěžších.

Cvičení

Jak vám jde artikulace hlásky ř? Zkuste 3× za sebou rychle přečíst následující text:

Bratře Petře, nepřepepřete mi toho vepře! Jak mi, bratře Petře, toho vepře přepepříte, tak si toho přepepřeného vepře sám sníte!

Kromě hlásky ř má čeština ještě několik zajímavostí. Český jazyk má poměrně dlouhá slova, 75 % slovní zásoby tvoří slova o délce 6–10 písmen. Nejpoužívanější hlásky české abecedy jsou *e, o, a, n, t*. Nejdelší české slovo je *nejzdevětadevadesáteronásobitelnější*, nejdelší české slovo bez samohlásek je *čtvrtčtvrť*¹. Nejpoužívanější česká slova jsou *být, ten, já, mít, jako*.

Spisovná čeština

Spisovná čeština je reprezentativní podoba českého jazyka, která je vymezena v odborné literatuře a je určena pro komunikaci na oficiální úrovni (úřady, školy, sdělovací prostředky). Má dvojí podobu:

- **čistě spisovnou** – používá se při oficiálních vystoupeních a jednáních, nalezneme ji v uměleckých dílech (knihy, divadlo, filmy), právnických nebo akademických textech; ale v běžné mluvě se nepoužívá, protože řečník by působil velmi nepřírozně;

¹ WERNEROVÁ, Markéta. Nejdelší slovo i gramatické chytáky. Jazyková poradna řeší také kuriózní dotazy. In: *Akademie věd České republiky* [online].

- **hovorovou** – stále se jedná o spisovnou podobu jazyka, ale je okleštěná o starší a knižní výrazy; používá se při méně formální komunikaci a má blíže k obecné češtině (např. *mohu* – *můžu*, *lépe* – *líp*, *otec* – *táta*, *panelový dům* – *panelák*).

Spisovná podoba českého jazyka by měla mít spisovnou a precizní výslovnost. Rozlišujeme tři základní výslovnostní styly:

- **neutrální** – běžné veřejné promluvy, vysílání veřejno-právních médií;
- **vyšší** – recitace, interpretace umělecké literatury, slavnostní projevy;
- **hovorový** – vysílání komerčních médií, pracovní schůzky a prezentace.

Velmi často se stává, že si řečník během svého veřejného vystoupení vzpomene, že by měl mluvit spisovně, a začne přehnaně vyslovovat i to, co se ve spisovné řeči nevyslovuje [*denně*, *nejtěžší*, *francouzské*]. Úplně nejčastější chybou ve výslovnosti jsou formy slovesa *být*. Chybuje se často v situaci, kdy sloveso *být* používáme jako součást minulého času nebo když nemá existencionální význam – *dokončil* [*jsem*] *projekt*, *to* [*jsou*] *nejnovější statistiky*, *co* [*jste*] *dělali* apod. Pamatujte si, že správná výslovnost je s vynecháním hlásky *j*, tedy: *dokončil* [*sem*] *projekt*, *to* [*sou*] *nejnovější statistiky*, *co* [*ste*] *dělali*. Hlásky *j* se ve slovese *být* vyslovuje pouze tehdy, pokud má sloveso *být* existenční význam – „*Myslím, tedy jsem*.“

Jak mám před veřejným vystoupením cvičit artikulaci?

Na straně 27 najdete kapitolu o profesionální rétorické rozcvičce. Zatím vám poradím dva rychlé triky. První rychlou pomocí je přečíst si daný text velmi pomalu s abnormálním otevíráním úst a s koncentrací na precizní výslovnost. Druhým trikem je, že si vezmete korek od vína či sektu a na užší straně jej sevřete zuby, tak abyste měli volné rty a mohli artikulovat. Následně si ten samý text přečtete s korkem v puse a zaměřujte se na správnou artikulaci. Budete šišlat, protože jazyk nebude mít dostatečný prostor, ale aby vám bylo alespoň trochu rozumět, musíte hodně pracovat se rty a tím je procvičíte. Jakmile máte text s korkem v puse přečtený, vyndáte korek a přečtete text znovu. Obě varianty cvičení si můžete vyzkoušet na této nelehké větě:

„Nejneobyvatelnější prostředí bytu v nejzalidněnějších končinách města v nejprůmyslovějších krajinách státu v nejcivilizovanější části světadílu v nejaklimatizovanějším pásmu zeměkoule na nejeliptičtější dráze planetárního systému, nejheterogennější nakupenině galaktické soustavy, lze přirovnat k nejminimálnější částici atomu bombardované nejpotencionálnějšími paprsky absorbujícími veškerou neodolávající tříšť při rozpadu jádra elektronu.“²

2 HONYS, Josef. Nej. In: MAKOVIČKOVÁ, Hana, ŠPAČKOVÁ, Alena a SYCHRA, Filip. *Rozpravy 2007: základy mluvní techniky*. Praha: Vyšší odborná škola herecká, 2007, s. 178.



Když mluvím na veřejnosti, musím vždycky mluvit spisovně?

Jestli váš projev bude hovorový, nebo v obecné češtině, záleží na jeho obsahu, ale především na cílové skupině vašich diváků a posluchačů.

Svou roli hraje také prostředí a cíl vystoupení. Většina veřejných projevů by měla být v hovorové češtině. Čistě spisovnou češtinu bych volila jen na společensky významné akce (návštěvy politiků, udílení cen a vyznamenání nebo smuteční řeč). Na ostatních vystoupeních mluvejte přirozeně. Když se budete snažit být příliš spisovní, budete působit křečovitě a hyperkorektně. Ovšem pozor, do hovorové češtiny nepatří koncovky *-ej* (*mladej, blbej, dávnej*) a také nezaměňujeme *-ý/í-* za *-ej-* (*mejt, bejt, lejt*), to už je čeština obecná, tedy nespisovná. Když budete mluvit příliš nespisovně, váš projev ztratí hodnotu a vážnost. Bohužel úroveň spisovného projevu klesá i v médiích a dnes už je zcela běžné, že většina komerčních rádií pracuje s obecnou češtinou, a objevuje se i v některých komerčních televizních pořadech (nejčastěji v reality show nebo v seriálech).

Nespisovná čeština

Nespisovná čeština je označována jako obecná a používá se v běžné ústní komunikaci (v rodinách, mezi přáteli). Obecná čeština není kodifikována a velmi rychle se vyvíjí. Některá slova z obecné češtiny se časem dostávají i do spisovné vrstvy jazyka, naopak některé obecné výrazy mají jen

krátkou životnost. Do obecné češtiny patří také nářečí, dialekty, slang, argot, a samozřejmě vulgární mluva.

- **Nářečí** – v České republice rozlišujeme celkem čtyři nářeční skupiny:
 - I. Česká: „*Dej mouku ze mlejna na vozejk.*“
 - II. Středomoravská (hanácká): „*Dé móku ze mléna na vozék.*“
 - III. Východomoravská (moravskoslezská): „*Daj múku ze mlýna na vozík.*“
 - IV. Slezská (lašská): „*Daj muku ze mlyna na vozik.*“
- **Dialekt** – jedná se o specifickou intonaci či výskyt nějakého slova, a to pouze v určité oblasti (regionu). Např. plzeňský dialekt se vyznačuje „tutáním“ – *tudlecto, tuto, tento, tamto* / pražský dialekt využívá hodně nespisovných výrazů a má otevřené vokály / pro jihočeský dialekt je typické: „*Já jsem z Budějic*“ (nikoliv z Budějovic). Dalším zajímavým příkladem je označení zahradního kolečka, kdy na Hané je zváno v množném čísle *kolečka*, na Prácheňsku to je *kolec* či *samokol*, na Chodsku *kol-maha*, v Podkrkonoší *kortouč*, na severu Čech *radvanec*, na Vysočině *korba*, na Náchodsku *kárka*, na Orlicko-ústecku *tůčko* a na Karvinsku *kára*.³
- **Slang a profesní mluva** – výrazy, kterým rozumí jen určitá skupina lidí, určitá generace, zájmová skupina nebo profese, např.:

- sportovní slang: *housle, bedna, háček*;
- divadelní mluva: *palma, narážka, čurda*;

3 Kolečko. In: *Wikipedie: Otevřená encyklopedie* [online].

- školní slang: *výtvarka, koule, děják*;
 - mateřský slang: *mimísek, ovulka, manža, těhu*.
- **Argot** – slova užívaná nejnižší společenskou vrstvou, používá se šifrování, aby nezasvěcená osoba nedokázala rozpoznat správný význam; argot se předává především ve vězení (*prachy, fízl, basa, bachař*).
 - **Vulgární čeština** – jazyk prostý a primitivní, jsou to výrazy, které vyjadřují negativní a emotivní postoj mluvčího. Je společensky nepřijatelná a nevhodná, až na jednu výjimku, a to jsou citace nebo interpretace uměleckého díla. Pokud budeme někoho citovat nebo budeme recitovat báseň, kde se nachází vulgární slova, bez ostychu je vyslovíme. V žádném jiném případě vulgární výrazy do veřejného vystoupení nepatří.

Slovní zásoba

Česká slovní zásoba je velmi bohatá – má přes 300 tisíc slovních kořenů a neustále se vyvíjí. Rozlišujeme aktivní a pasivní slovní zásobu. Aktivní je ta, kterou běžně používáme den co den. V pasivní slovní zásobě máme výrazy, kterým rozumíme, ale běžně je nepoužíváme, např. rododendron – víme, co to je, už jsme to slovo někdy slyšeli, ale jak často ho použijeme v běžné konverzaci? Dospělý člověk má ve své aktivní slovní zásobě 3–10 tisíc slov, samozřejmě zde záleží, jaké je jeho zaměstnání a v jaké sociální skupině se nachází. V pasivní slovní zásobě má dospělá osoba až 50 tisíc slov. K tomu, abychom se dokázali domluvit na základní úrovni, nám stačí zhruba 2,5–3 tisíce slov, což je slovní zásoba

šestiletého dítěte. Když se učíte cizí jazyk, tak vám každý lektor potvrdí, že na základní rozmluvení a dorozumění opravdu stačí takovýto počet nejfrekventovanějších slov.

Slovní zásoba se soustavně rozšiřuje i přejímáním slov z cizích jazyků. V minulosti byla čeština ovlivněna latinou, později němčinou, následně ruštinou a teď angličtinou. Často se setkávám s názorem, že dnešní mladé generaci už ta starší nerozumí, aby ne, podle slovníku neologismů (novotvarů) Ústavu pro jazyk český Akademie věd přibýlo jen v roce 2021 v našem jazyce 3 308 slov!

Cvičení

Znáte jazyk dnešní moderní doby? Dokážete odhadnout, co níže uvedená nová česká slova znamenají? Výsledek najdete na konci knihy v klíči:

Flexit, trolit, prankovat, chillovat, lovískovat, crushovat, fílovat, tagnout, cute, slay.

” Co mám dělat, když si chci rozšířit slovní zásobu, ale čtení mě nebaví?

Ještě před 10 lety se razila myšlenka, že slovní zásoba se rozšiřuje především čtením beletrie. Dnes již víme, že lidé beletrii čtou méně, ale velmi populární jsou audioknihy a i ty mohou přispět k rozšíření slovní zásoby. Já svým klientům radím: čtete, nemusí to být knížky, stačí časopisy i zajímavé články na internetu. Poslouchejte rozhovory, podcasty, dívejte se na videa. Luštěte křížovky a hrajte slovní hry jako např. Scrabble, Activity nebo Boggle.

Vzpomeňte si na hry z dětství jako Jméno, město, zvíře, věc, a když jdete po ulici a vidíte třeba psa, hledejte synonyma – *čokl, ratlík, hlídač, studený čumák, čtyřnohý přítel*. Jakmile v textu narazíte na slovo, které neznáte, vyhledejte si jeho význam. Učte se od druhých, naslouchejte, jak mluví jiní lidé, a hledejte, co se vám na jejich projevu líbí nebo nelíbí.

Cvičení

Otestujte si svou pasivní slovní zásobu a co nejrychleji se snažte vymyslet vhodná česká slova. Možná řešení najdete na konci knihy v klíči:

1. *Jmenujte ke každému písmenu 3 povolání, která začínají na: s, a, k, z, b.*
2. *Vymyslete ke každému slovu 3 rýmy: hoch, kvítek, bradavice, pohádka, kolo.*
3. *Přiřadte ke každému podstatnému jménu přídavné jméno a vytvořte ustálené slovní spojení: oznámení, dovolená, průkaz, seznam, známka.*
4. *Předložte alespoň 5 argumentů, proč by měl člověk číst.*
5. *Z následujících 5 slov napište příběh o 10 řádcích: teta, tlačěnka, zrcadlo, krev, divadlo.*

Dále můžete 1 minutu popisovat nějaký obrázek, komentovat video, které běží bez zvuku, nebo minutu mluvit na základě asociací na nějaké slovo. Spousty podobných cvičení najdete v knize „Mluvte jako mluvčí“⁴, kterou vřele doporučuji.

4 ŠIMURKA, David. *Mluvte jako mluvčí*. Brno: Tribun EU s.r.o., 2014.

Slovní paraziti

Slovní paraziti (slovní vata, vycpávková slova) jsou výrazy, které používáme v našem projevu zcela zbytečně, a ke všemu je velmi rádi opakujeme. Často nám slouží jako výplně nebo když si potřebujeme srovnat myšlenky a nechceme udělat pauzu. Tato slova vůbec neovlivní obsah sdělení, naopak mohou působit velmi rušivě. Mezi nejčastější slovní parazity patří slova: *vlastně, prostě, jakoby, nicméně, víceméně, tak, takže, jako, de facto, vole, jaksí*. Někdo místo vycpávkových slov vydává pouze zvuky, říká se tomu hezitace a je to narušení souvislé řeči pouze nějakou slabikou či samohláskou (*eeee, ehm, hmmm*). Děláme to hlavně proto, že nemáme rádi v souvislé řeči ticho nebo se bojíme, že nám někdo skočí do řeči. I vydávání vycpávkových zvuků je velmi rušivé a mnohdy si publikum nepamatuje obsah vašeho sdělení, ale pamatuje si, že jste často používali jedno konkrétní slovo nebo vydávali nějaký zvuk.

Co bychom určitě nikdy dělat neměli: vystoupení nezačínáme vycpávkou *tak* nebo *takže*. Zkušený řečník se pozná tak, že nikdy nezahájí své vystoupení větou: „*Takže dobrý večer.*“ Zároveň po každém posunutí prezentace na další slide nevypustí vycpávkové: „*Tak.*“ Víím, že paraziti *tak* a *takže* se hojně objevují u YouTuberů a také v podcastech. Je to dáno tím, že videa a rozhovory točí lidé, kteří nikdy nebyli na žádném rétorickém workshopu a ani neprošli žádným školením. Prosím, neučme se právě od nich.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy ***Neváhej a mluv.***

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.