

Rétorika v digitálním prostředí

Zdeněk Vondra
zaměstnanec/staff

Výklad látky před kamerou může být pro mnohé z nás náročnějším úkolem, přirozené vystoupení je ale základem kvalitního e-learningu. Hlavní je se na natáčení dostatečně připravit a věnovat své prezentaci v digitálním prostoru chvíli času a trpělivosti. Tato kapitola vás na výstup před kamerou připraví a nenechá vás tápat ve tmě.

Vypracování scénáře

Pro přirozený výstup, který vás nebude znervózňovat, je potřebná kvalitní příprava. Nachystejte si dostatečně dopředu scénář, ideální je týden dopředu. To vám dá dostatek času na zapamatování struktury videa. V případě nahrávání podcastu si vypracujte otázky a pošlete je i vašemu hostovi, aby na ně byl připraven.

Výběr oblečení

Důležitou součástí videa, na kterou nesmíme zapomenout, je **správný výběr oblečení**. Existuje několik pravidel, kterých se držet pro nej kvalitnější výstup a efektivní postprodukcí:

- oblečení **nesmí** splývat s **pozadím**,
- při využívání **zeleného pozadí** se vyhnout všem zeleným barvám na oblečení i doplňcích,
- nenosit** proužkované (může se míhat na obrazovce) a velmi **vzorované** oblečení,
- promyslet **množství vrstev** oblečení – ve studiu by vám nemělo být velké teplo ani zima,
- pro **ženy** – pokud v záběru nejsou vidět nohy, není nutné si brát boty na podpatku.
- V případě, že natáčíte na **zeleném pozadí** a máte **dlouhé kudrnaté vlasy**, je vhodné si je stáhnout do copu pro jednodušší postprodukcí.

Líčení

Kamera dokáže být nemilosrdná a lepší být připraven, než překvapen! Proto buďte na place natáčení vybaveni **matným pudrem**, který zajistí, že se osoba na kameře **nebude lesknout**. Kritická místa jsou čelo, brada, nos, tváře a pleš. Kosmetickým vybavením pro natáčení je **štětec**, **pudr a desinfekční sprej**, kterým se jemně přestříká štětec při změně líčených lidí.

Občerstvení

Pro udržení dobré nálady je ideální mít připravené **menší občerstvení**, a to hlavně v případě delšího natáčení. Před natáčením se dobře najezte, zamezte tím kručení břicha, které by mohlo být slyšet na kameře. Po ruce mějte připravenou i **neperlivou vodu**, kterou budete průběžně pít, předejdete tak nepříjemnému mlaskání. Není vhodné používat slazené nápoje.



2. Výstup před kamerou

Mluvený projev

Mluvit před kamerou není jednoduché, **správný mluvený projev** má ale **velkou moc**. Neexistuje špatné publikum, a proto je klíčové **přednést vykládané téma správně**, aby posluchače **zaujalo** a látku si **pamatovali** lépe.

Pro udržení pozornosti je nutné **vyslovovat** slova **správně a srozumitelně**. Tón hlasu nesmí být monotónní a hlas špatně posazený. Před natáčením si přečtete scénář nahlas, abyste se ujistili, že **stavba vět** je **správná** a dává pro posluchače **smysl**.

U výslovnosti si dejte pozor na typická slova, která se zkracují (např. rovnodennost – rovnodennos). Podstatné je dávat **důraz** věty na **správná místa**, tedy na **nejdůležitější obsah** věty a naopak **uvolňovat** hlas u **výplňových** slov a vět.

Celé tělo je **reproduktorem** vašeho **hlasu**. Nejsou to pouze hlasivky a ústa. Mluva je úzce propojena s **dýcháním** a přednes na **správném dýchání** velice závisí. Správné dýchání zajistí **plynulý projev** bez zadýchávání a hlasitého nadechování. Dýchání při přednesu je zpravidla krátké povrchní, ale kde se podaří, dýchejte plně, břišně.

Mluvení na kameru a do mikrofonu se od přednesu pro přednáškovou síň plnou lidí liší. Obecně platí, že čím větší prostor a ozvěna, tím je projev pomalejší, strukturovanější a s většími a delšími pauzami mezi odstavci, větami nebo i slovy.



Mluvený projev u podcastu

Podcastové nahrávání je nejnáročnější na výslovnost a tón hlasu. Posluchač se **soustředí pouze na zvuk** vašeho hlasu a nemá ostatní rušivé elementy, které by případné nedostatky zakryly (v případě videa je to samotný lektor, jeho výrazy, gesta apod.). Mikrofony dovolují mluvit velmi komorně. Lze na posluchače působit **více emotivně**, mikrofon zaznamená veškeré změny v hlase. V tom je nahrávání podcastu nebo videa jiné než přednášení ve třídě, kde je potřeba mluvit hlasitěji a pomaleji, což znamená méně prostoru pro emoce.

Mluvený projev je **závislý na tématu a žánru**, ale stejně jako u nonverbální komunikace je důležité mít pozitivní přednes a zaujmout své posluchače. Na tomto [odkazu](#) naleznete detailnější informace o mluveném projevu od lektora Ondřeje Kepky.

Nonverbální komunikace

Ať už při přednášení osobně nebo na video, je nonverbální komunikace důležitým **klíčem** pro **kvalitní přednes** a udržení pozornosti posluchače. Pokud chcete přesvědčit vaše studenty o tématu a zaujmout je, musí i vaše **tělo vyzařovat určité napětí**.

Nonverbální komunikace může být v osobní komunikaci důležitější než verbální a to platí také u videí. Proto je třeba si **uvědomovat vlastní tělo**, co dělá a na co si dát pozor. Obecně platí, že i vážné téma je třeba přednášet s pozitivním podtónem, nenechat obličejové svaly spadnout do nepříjemných grimas nebo křečí. Horní půlka našeho těla je spojena s vesmírem a spodní s gravitací. To udržuje chodidla pevně na zemi, ať už ve stoje nebo sedě, a postoj napřímený a sebevědomý.

Existuje několik věd odvozených od nonverbální komunikace a s nimi i několik detailů, na které si dávat pozor a zlepšit tak svou osobní i online prezentaci.

Pohyby rukou by neměly působit rušivě – je vhodné je udržovat mezi bradou a páskem od kalhot. Takto zalomené paže vytváří **základní postoj řečníka**. Pohyby rukou by měly být informativní a doplňovat mluvený proslav (ukázání nahoru a dolů, tleskání, ukazování čísel na prstech). Přirozený úsměv je pozitivní signál pro posluchače a celková umírněná mimika je přirozenější pro rozpoznávání emocí.

Při natáčení videí je stále důležité **udržovat oční kontakt**. Stejně jako při osobní prezentaci není ideální držet oči na jednom místě, proto i před kamerou čas od času odkloňte pohled a podívejte se na tabuli, výukový materiál, notebook... Pomůže i dívat se na své pomůcky, jako je tužka nebo ovladač. Nikdy těmto předmětům nepřednášíme, při pohledu na ně se mlčí.

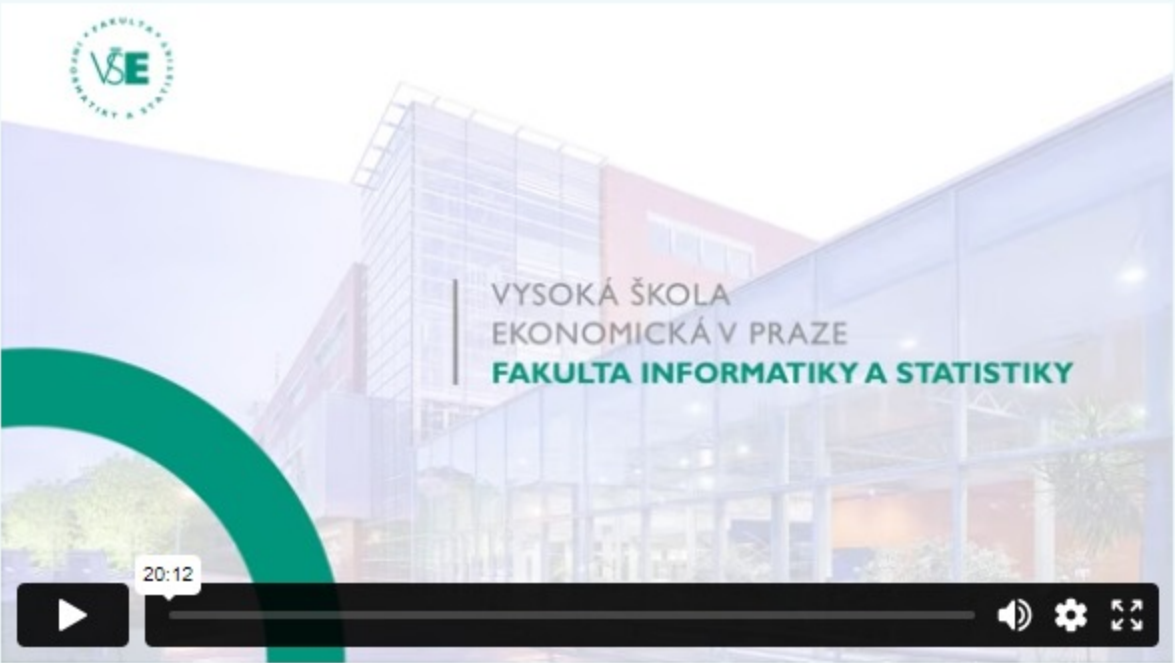
Pozor na opakované pohyby, mohou působit rušivě a neprofesionálně. Příkladem může být příliš rychlá gestika, otáčení prstýnkem, podpírání hlavy rukou nebo koukání na zem. Nevhodné je také přednášení se ztyčeným prstem nebo pěstí, které působí agresivně a přenáší atmosféru do napjatosti.

Celý e-learning e-learningu **Hlasový projev** s Ondřejem Kepkou naleznete v [odkazu](#). Níže je náhled úvodního dílu - Jak správně mluvit, úvod do tématu:



Ondřej Kepka - Jak správně mluvit, úvod do tématu

Více o **nonverbální komunikaci** a přednesu se dozvíte na tomto [odkazu](#), kde naleznete videa od PhDr. Věry Radvákové, Ph.D.



Nonverbální komunikace - PhDr. Věra Radváková, Ph.D.

3 osoby toto olajkovaly.

komentář

37 zobrazení

Uložit na později

0 komentáře



Napište komentář. Pokud chcete někoho zmínit, zadejte znak @.

Publikovat