

„Úplná nevyhnutnosť.“ KIM SCOTTOVÁ

AKO SA DOBRE VYJADROVAŤ,
KEĎ STE V ÚZKYCH

MYSLETE RÝCHLEJŠIE



HOVORTE MÚDREJŠIE

MATT ABRAHAMS

TATRAN

**MYSLETE
RÝCHLEJŠIE**



**HOVORTE
MÚDREJŠIE**

**AKO SA DOBRE VYJADROVAŤ,
KEĎ STE V ÚZKYCH**

MATT ABRAHAMS

TATRAN

Z anglického originálu Matt Abrahams: Think Faster, Talk Smarter:
How to Speak Successfully When You're Put on the Spot,
ktorý vyšiel vo vydavateľstve Simon Element, an imprint
of Simon & Schuster, Inc., New York 2023,

preložila Miroslava Belešová.

Vydalo Vydavateľstvo TATRAN, s. r. o., v roku 2025,
so sídlom Klariská 16, 815 82 Bratislava, Slovenská republika.

Vyšlo ako 5575. publikácia.

Vydanie I.

Knižnú väzbu podľa pôvodného návrhu spracoval Peter Zentko.

Zodpovedná redaktorka Ina Martinová

Jazykové redaktorky Ivana Fábryová, Alexandra Jurišová

Technický redaktor Peter Zentko

Sadzba AldoDesign, Bratislava

Vytlačil THB - Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

:: knihy pre **hodnotnejší** život

www.slovtatran.sk

info@slovtatran.sk

All rights reserved.

Copyright © 2023 by Matthew Abrahams LLC

Translation © Miroslava Belešová 2025

Slovak edition © Vydavateľstvo TATRAN 2025

ISBN 978-80-222-1623-4



Mojej rodine, učiteľom, mentorom a spolupracovníkom.

**Pomohli ste mi myslieť rýchlejšie
a hovoriť múdrejšie.**

Niet väčšej agónie,
než v sebe nosiť nevypovedaný príbeh.

Maya Angelouová

Príprava dobrého improvizovaného prejavu
mi zvyčajne zaberie viac než tri týždne.

Mark Twain

OBSAH

Úvod	11
------	----

PRVÁ ČASŤ

Metodika Myslite rýchlejšie, hovorte múdrejšie

Šesť krokov k lepšiemu spontánnemu vystupovaniu 27

1. kapitola	Upokojenie: Skroťte beštiu menom úzkosť	29
2. kapitola	Odomknutie: Maximalizujte priemernosť	47
3. kapitola	Preformulovanie: Pozor na nastavenie mysle	71
4. kapitola	Načúvanie: Nerobte nič... len tam stojte	92
5. kapitola	Štruktúra: Dodajte štruktúru vlastnej spontánnosti	111
6. kapitola	Zacielenie: Spontánny zásah do čierneho	134

DRUHÁ ČASŤ

Hovorte múdrejšie v konkrétnych situáciách 159

Využitie č. 1:	Majstri v nezáväznom rozhovore	161
Využitie č. 2:	Mučivé prípitky (tiež pocty a predstavovanie)	177

Využitie č. 3: (Ne)dokonalé presviedčanie	188
Využitie č. 4: Otázky a odpovede na jednotku	201
Využitie č. 5: Spätná väzba, ktorá nie je katastrofou	214
Využitie č. 6: Tajomstvo slovka „prepáč“	226
Doslov	239
Príloha 1	
Štruktúry vhodné na konkrétne situácie	245
Príloha 2	
Webstránka s novým materiálom	247
Podakovanie	249
Poznámky	253
Register	271

ÚVOD

A čo vy na to?“ Každého z nás už niekedy zahnali do kúta touto prostou a naoako neškodnou otázkou. Kým ostatní čakajú, čo odvetíme, my sa cítime trápne, napäto, ba priam vystrašene.

Pouvažujte, ako by ste sa asi cítili, keby „a čo vy na to“:

- vychrlil na vás šéf počas konferenčného hovoru cez Zoom s mnohými účastníkmi vo chvíli, keď vás viac než aktuálna téma trápí, čo si dáte na obed,
- vyslovil kolega v preplnenom výťahu po dôležitej prezentácii, ktorú úplne pokašlal,
- povedal vedúci pracovník, ktorý s vami vedie pracovný pohovor na zaujímavú pozíciu, počas večere so svojim tímom,
- nadhodil vážený profesor, ktorý vás náhodne vyvolal vo veľkej prednáškovej sále.

Takéto náhle a neočakávané otázky nás vedia zaskočiť a zastrešujú nás. Máme pocit, že na ne treba reagovať rýchlo, jasne

a aspoň ako-tak obratne. Predovšetkým sa chceme vyhnúť zlyhaniu a tomu, že sa strápnime.

Úprimne, keď na nás ľudia vybafnú takú otázku, pomyslíme si: „DO KELU!“

Spontánna komunikácia? Alebo *trapas*?

V bežnom živote musíme neraz spontánne hovoriť, často bez toho, aby sa nás niekto explicitne spýtal, čo si myslíme. Sme na svadobnej hostine a priateľ nás vyzve, aby sme predniesli prípitok. Pripojíme sa k online porade a ocitneme sa osamote s generálnym riaditeľom, ktorý sa chce pohovárať. Sme na nóbl večierku a kolega nám predstaví potenciálne významný obchodný kontakt. Máme formálnu prezentáciu a moderátor nás požiada, či by sme mohli zostať na pätnásť minút neformálnych otázok a odpovedí.

Inokedy sa vrháme do neistých situácií, v ktorých musíme rýchlo reagovať. Dopúšťame sa trápnych *faux pas* a musíme z nich vymanévrovať. Technológia, na ktorú sa spoliehame počas dôležitej prezentácie, zlyhá a sme nútení improvizovať. Frustrovaní povieme niečo, čo potom oľutujeme, a musíme vymyslieť, ako sa ospravedlniť. Zažijeme „krátky výpadok“ a úplne nám vyšumí niečie meno alebo myšlienka.

Mnohých z nás predstava spontánnej komunikácie desí. Ukazuje sa, že Američania sa hovoreného prejavu na verejnosti obávajú väčšmi než chrobákov, výšok, ihiel, zombie, duchov, tmy a klaunov.¹ A to je reč o vopred naplánovanom formálnom verejnom vystúpení. Improvizované rečnenie nás dokáže vydesiť ešte viac, pretože sme nemali šancu pripraviť sa a chýba nám scenár alebo osnova, ktorých by sme sa mohli držať.²

Dokonca aj keď nás vystupovanie na verejnosti nestresuje, pravdepodobne nás mátaajú spomienky na prípady, keď sme sa zle vyjadrili, tápali sme pri odpovedi alebo sa nám pri spontán-

nom prejave nepodarilo zapôsobiť na ostatných. Frustrácia z nedostatku zručností v takýchto situáciách je rovnako bežná ako úzkosť z budúcich improvizovaných interakcií. Obe nám vedia prekaziť plány, keď sa chceme prezentovať ako uhladení, vášniví a pohotoví komunikátori.

Paralýza v kúte

Bol by som rád, keby ste čosi vyskúšali. Prekrižte si ruky, ako to robievate bežne. Teraz ich rozmotajte a znova prekrižte, tentoraz opačne. Všimnite si, aké je vám to čudné. Na stotinu sekundy si nie ste istí, čo si počať s pažami. Mysel sa vám oddelí od tela, ste zmätení, neistí a možno aj trochu panikárite.

Podobne sa môžete cítiť, keď vás zaženú do kúta a máte komunikovať. Často viete, čo si myslíte a čo zamýšľate povedať, podobne ako viete, ako si prekrižiť ruky. No pri zmene prostredia (keď ste v spoločnosti a pociťujete tlak) môžete byť zmätení, onemieť a cítiť sa ohrození. Spustí sa u vás reakcia „útok alebo útek“ – búši vám srdce, trasú sa vám končatiny a telo sa správa opačne: čo je za normálnych okolností suché (dlane), je vlhké od potu, a čo je zvyčajne vlhké (ústa), vyschne. Horko-ťažko sa usilujete zotaviť a pritom koktáte, tárate a váhate. Odbáčate od témy. Zízate si na nohy alebo sa scvrkávate na stoličke. Ošívate sa. Publikum od vás počuje len „hm“ a „ehm“.

Môžete dokonca úplne zmeravieť. Michael Bay, ktorý okrem iného režíroval film *Armageddon* a franšízu *Transformers*, mal počas prezentácie pre firemného sponzora na výstave spotrebnej elektroniky v roku 2014 problémy s čítačkou. Bol nútený improvizovať a takmer úplne mu došli slová, hoci hovoril o téme, ktorá mu bola veľmi blízka – o vlastných filmoch. Chvíľu tápal, no napokon sa zmohol len na stručné ospravedlnenie a zišiel z pódia. Jeden komentátor ironicky poznamenal, že „takto trápne mu nebolo od čias filmu *Transformers 2*“.³

„Improvizácia nie je nič pre mňa“

Bay svoj výkon neskôr v ten deň vysvetlil takto: „Živé vystúpenia tuším nie sú nič pre mňa.“ Ľudia sa pričasto domnievajú, že schopnosť improvizovať za pochodu závisí od osobnosti alebo od vrodeného talentu – niekto na to má, kým iný nie. Hovoríme si, že prosto nie sme nadaní na spontánne premýšľanie a rečenie. Povieme: „Som ostýchavý.“ Alebo: „Som skôr na čísla.“ Ešte horšie je, keď usúdime, že nie sme dosť bystrí či dobrí.

Jediná pohroma občas stačí na to, aby sme doživotne verili, že nie sme schopní dobre komunikovať.

Irma, knihovníčka pred sedemdesiatkou, veľmi chcela predniesť prípitok na blížiacu sa svadbu milovanej vnučky, no až ju mrazilo pri predstave, že by mala vstať a prehovoriť. Keď som sa spýtal na jej obavy, dozvedel som sa, že sa začali pred desiatkami rokov, keď chodila na strednú školu. Odpovedala na učiteľovu otázku a ten ju strápnil pred celou triedou, lebo zvolal: „To je tá najhoršia a najhlúpejšia odpoveď, akú som na svojej hodine počul!“

Po tejto skúsenosti sa Irma nielenže nedokázala prejavovať na poradách a v spoločnosti, ale bol to aj zlomový okamih v jej živote. Rozhodla sa zamestnať vo vedeckej knižnici práve preto, aby sa len zriedka (ak vôbec) musela v práci zapájať do neplánovanej, stresujúcej komunikácie. Chvíľu sa nad tým zamyslite. Irma sa v živote významne obmedzila len z obavy, že sa zopakuje jediný debakel, ktorý zažila pri improvizovanom vystúpení.

Hoci to môže znieť extrémne, mnohí konáme podobne. Minulé zlyhania spôsobujú, že si veľmi dobre uvedomujeme vlastnú neschopnosť dobre reagovať, a obávame sa, že znova budeme musieť spontánne hovoriť. Následne sa môžeme dostať do bludného kruhu: v dôsledku nervozity si počíname ešte horšie, z čoho sme ešte väčšmi nervózni a ešte menej schopní reagovať. V istom

bode sa stane naša úzkosť neznesiteľnou. V hlave nám hrá soundtrack „nemám na to“, stiahneme sa do úzadia a potenciálne skvelé nápady a príspevky si necháme pre seba. V prednáškovej sále si sadneme celkom dozadu alebo na samý koniec konferenčného stola. Počas konferenčných hovorov cez Zoom vypneme kameru a mikrofón.

Či už si len namýšľame, že nevieme komunikovať, alebo to tak skutočne je, dokáže nám to zdevastovať kariéru aj život. Keď som pred rokmi pracoval pre malý softvérový startup, môj kolega – volajme ho Chris – mal skvelý nápad, ako predstaviť náš dôležitý produkt. Vymyslel pomerne radikálny plán, ktorý si vyžadoval zmenu firemnej stratégie, takže sa dostal pod drobnohľad. Keď mal Chris svoj nápad rozvinúť a kládli mu zložité, no relevantné otázky, zmeravel. Vyzeral nervózne a odpovedal nejednoznačne, nesúvislo a odbiehal od témy. Na šéfa a kolegov nezapôsobil, nebrali do úvahy jeho názory a bagatelizovali jeho odbornosť. Spoločnosť sa Chrisa napokon zbavila. No o šesť mesiacov, po príchode nových ľudí, jeho nápady prijala. Rozdiel bol v tom, že nový tím ich vedel aj pod tlakom zrozumiteľne a presvedčivo obhájiť.

Rýchle myslenie a múdre hovorenie

Túto knihu píšem, lebo Irma, Chris a všetci ostatní, ktorí nedokážu spontánne komunikovať, majú nádej. Vezmite si Archanu, moju ďalšiu študentku, ktorá nezvládala interakcie s inými. Len nedávno sa prisťahovala do Spojených štátov a zmenila profesiu, a tak si nebola sebou istá a nerada sa ozývala. „Mala som na seba prísny meter,“ spomína. „Bývala som nervózna a na poradách som mlčala.“ Uvedomovala si, že zdržanlivosť ju znevýhodňuje a v jej dôsledku si necháva ujsť príležitosti na kariérny postup.

Keď si Archana osvojila a precvičila súbor overených nástrojov a techník, zistila, že sa vie väčšmi uvoľniť a byť sama sebou. Stíši-

la kritické hlasy vo svojej hlave a vybudovala si sebavedomie, takže sa už dokázala ozvať a spontánne vystupovať. Onedlho bez väčšej úzkosti viedla tímové porady. Keď jej zomrel kolega, samu seba prekvapila tým, že dobrovoľne vystúpila na verejnosti, aby si naňho zaspomínala a povedala o ňom niekoľko láskavých slov.

Niektorí ľudia sú prirodzene väčšmi extrovertní, bez zábran, pohotoví a obratnejšie narábajú so slovami než iní. No nedostatky v tomto smere nás nemusia definovať a určovať, aký osud nás postretne. Našu schopnosť komunikovať za pochodu neformuje čosi vrodené alebo hlboko zakorenené, ale skôr to, ako k tejto náročnej úlohe pristupujeme.

Spontánne spoločenské interakcie nás obmedzujú a cítime sa pri nich zahnaní do kúta. V hlave si vytvoríme scenár, ktorý nás vydesí, a sami sebe sme v danej chvíli prekážkou. Inými slovami, stojíme si v ceste. Keď zmiernime tlak, ktorý na seba vyvíjame, a precvičíme si niektoré kľúčové zručnosti, lepšie a kompetentnejšie zvládneme akýkoľvek dôležitý neplánovaný rozhovor. V takýchto situáciách môžeme dokonca ožiť a užívať si ich. Všetci sa môžeme naučiť myslieť rýchlejšie a hovoriť múdrejšie.

Bez ohľadu na to, za akých prívetivých, spoločenských a obratných rečníkov sa považujeme, všetci sa môžeme stať ešte uvoľnenejšími a sebavedomejšími, keď si osvojíme metódu rýchlejšieho myslenia a múdrejšieho hovorenia, ktorú vysvetľujem v tejto knihe spolu so špecifickými štruktúrami.

Táto metóda má šesť krokov.

Prvý: Musíme uznať, čo už vieme – že komunikácia všeobecne a najmä improvizovaný prejav prináša stres. Musíme si vytvoriť personalizovaný plán zvládania úzkosti, ktorý nám pomôže prekonať nervozitu.

Druhý: Treba sa zamyslieť nad svojím prístupom ku komunikácii a nad tým, ako posudzujeme seba a iných, a takéto situácie vnímať ako príležitosti na nadviazanie kontaktu a spolupráce.

Tretí: Musíme si dovoliť prijať nové myslenie, riskovať a chyby vnímať ako „nevydarené zábery“.

Štvrtý: Treba pozorne počúvať, čo hovoria (a azda aj nehovoria) iní, no zároveň sa naladiť na vlastný vnútorný hlas a intuíciu.

Piaty: Musíme využiť štruktúru príbehu, aby boli naše myšlienky zrozumiteľnejšie, pohotovejšie a presvedčivejšie, než by možno boli bez nej.

Šiesty: Musíme sa naučiť vyjadrovať presne, relevantne, zrozumiteľne a výstižne, aby sme publikum vedeli čo najlepšie upriať na podstatu toho, čo hovoríme.

Pomocou niekoľkých užitočných taktík budeme môcť v danej chvíli odvieť časť práce, ktorú si tieto kroky vyžadujú. Dôležitejšie je však to, že spomínaných šesť krokov predstavuje zručnosti, ktoré treba rozvíjať pri príprave na spontánne stretnutie. Mnohí ľudia sa domnievajú, že schopnosť ihneď sa dobre vyjadrovať si vyžaduje prirodzený talent – pohotovosť alebo dar reči. Hoci niektorí z nás takýto talent určite majú, skutočné tajomstvo spontánneho prejavu spočíva v *príprave a praxi*. Z každého z nás sa môže stať schopný a pohotový rečník, ak sa tomu budeme venovať, naučíme sa prelomiť staré zvyky a budeme sa premyslene rozhodovať. Je paradoxné, že sa musíme vopred pripraviť, aby sme si dobre počínali v spontánných situáciách, tvrdo pracovať na zručnostiach, o ktorých vieme, že nás oslobodia, aby sme mohli naplno využiť svoje nápady a osobnosť.

Keď si osvojujete nejakú novú zručnosť, pomáha to zmierniť tlak, ktorý na seba vyvíjate. Pamätajte, že stať sa schopným komunikátorom, keď ste v úzkych, si vyžaduje čas. Nemusíte sa stresovať tým, že sa budete usilovať zvládnuť všetko naraz. Navyše dôvodom na oslavu je už ten fakt, že sa sústreďujete na vlastné zlepšenie. Väčšina ľudí buď o spontánnej komunikácii nepremýšľa, alebo ak áno, nemá dosť odvahy na to, aby niečo zmenila. Vy ste uvedomelí a statoční, o čom svedčí aj fakt, že ste si vybrali túto knihu.

Stať sa zdatnými v spontánnej komunikácii si vyžaduje trpezlivosť, odhodlanie a obratnosť, no ako zistili ľudia, ktorých koučujem a učím, dokáže im to zmeniť život.

Život nie je TED Talk

Jedným z najbežnejších a najškodlivejších mýtov o spontánnej komunikácii je predstava, že najlepší a najpresvedčivejší komunikátori sa vyjadrujú bezchybne. Veď si len všimnite, akí vycibrení sú úspešní rečníci na konferenciách TED, hoci rozprávajú nenútene a bez poznámok. Alebo sa pozrite na lídrov, ako bol Steve Jobs z Apple či bývalá prvá dáma Michelle Obamová – obaja známi charizmatickým a presvedčivým vystupovaním pred veľkým publikom.

TED Talks sa v skutočnosti riadia podrobným scenárom a občas sa dokonca upravujú. Lídri ako Jobs a Obamová trávajú celé mesiace nacvičovaním a doladovaním svojich prezentácií. Túto vycibrenú plánovanú komunikáciu si nezriedka zamieňame s tým, s čím sa v živote stretávame častejšie – so spontánnymi neformálnymi poznámkami. Vlastné počínanie v takýchto bežných situáciách hodnotíme podľa štandardov, ktoré uplatňujeme na nacvičené prejavy. To je chyba. Namiesto toho, aby sme sa usilovali dosiahnuť dokonalosť ako pri prezentáciách, mali by sme radšej prijať nedokonalosť a sústrediť sa na to, ako sa v danej chvíli čo najlepšie zapojíme. Keď sa naučíme utíšiť svojho vnútorného kritika, budeme v menšom strese a ľahšie dosiahneme svoje komunikačné zámery.

Úsilie o správnu komunikáciu len zvyšuje pravdepodobnosť, že budeme komunikovať zle. Ak si budeme chcieť zapamätať cestu k úspechu alebo sa upneme na jeden spôsob hovoreného prejavu, tak veľmi sa upriamime na to, aby sme si spomenuli, na čom sme pracovali, že v danej chvíli zmeravieme a nepodarí sa nám naladiť sa na okolité dianie. Premárnime šancu prispôbiť sa

a reagovať autenticky. Odpútame sa totiž od toho, čo treba na to, aby sme mysleli rýchlejšie a hovorili múdrejšie, čiže aby sme boli sami sebou, sústredení a v kontakte s publikom.

Klasický hudobník, ktorý na verejnosti hrá Chopinovu etudu, si vopred zapamätá každý jeden tón v nádeji, že dosiahne dokonalosť. No neplánovaný prejav sa väčšmi ponáša na džez. Je o improvizovaní a snahe naladiť sa na okolie. Aby sa nám darilo v improvizovanom a spontánnom rečení, musíme odložiť bokom, čo si myslíme o komunikácii, a osvojiť si nový súbor zručností. Musíme sa rýchlo a presne vžiť do svojho prostredia. Musíme posúdiť potreby publika. Musíme mu prispôbiť, čo hovoríme. A musíme ovládnuť vlastné obavy, aby nás neobmedzovali.

Tým nechcem povedať, že plánovanie a opakovanie nemajú v každodennej komunikácii miesto. Majú. No tieto zručnosti si mnohí z nás už rozvinuli a zdokonalili – možno až priveľmi. Teraz treba nájsť rovnováhu prostredníctvom toho, že popracujeme aj na spontánnom prejave. Treba si osvojiť nové prístupy a nástroje, ktoré nám pomôžu premeniť osvedčené návyky a spôsoby komunikácie na rozhodnutia, ktoré prijmeme podľa potreby v danej chvíli.

Výhody písma A

Spomínate si na Irmu, z ktorej sa v dôsledku nepríjemnej spätnej väzby stala knihovnička? Počas dospievania som mal veľmi odlišnú skúsenosť. Pri pohľade na prebal tejto knihy ste si iste všimli, že moje priezvisko sa začína na *Ab*. Tento všedný fakt formoval môj život spôsobom, ktorý prispel k vzniku diela, ktoré držíte v rukách. Keďže učitelia a iné authority zvyknú vyvolávať v abecednom poradí podľa priezviska, takmer vždy som bol prvý na rane. Vlastne si viem spomenúť len na dva prípady v detstve a dospelosti, keď ma ako prvého nevyvolali (keby vás to zaujímal, tie priezviská boli Abbott a Abbey).

Keďže som vždy šiel prvý, nikdy som sa nemohol inšpirovať odpoveďami iných a často som mal málo času na prípravu. Dokonca aj na základnej škole som bol tým deckom, ktoré muselo vždy odpovedať spontánne. Najprv som sa cítil trápne. No potom som si na to začal zvykať. Trochu som sa otvoril, riskoval som, experimentoval a žartoval. Zdalo sa, že ostatné deti sú vďačné za to, že si môžu vypočuť moje myšlienky, kým ich učiteľ vyvolá.

Táto podpora ma podnietila k tomu, aby som viac riskoval, bol menej nervózny a využíval príležitosti, ktoré sa mi naskytli. Na strednej škole ma už ľudia poznali ako extroverta, ktorý bol vždy ochotný prvý otvoriť ústa. Niektorí ma dokonca považovali za pohotového, zábavného či očarujúceho. Som však prirodzene pohotový, zábavný či očarujúci? Ani náhodou – spýtajte sa mojich detí. Jednoducho som mal veľa skúseností s improvizáciou v každodenných spoločenských situáciách a vďaka neustálej praxi sa spontánna komunikácia stala mojou druhou prirodzenosťou.

Bol by som rád, keby ste sa pri improvizovanom rozprávaní aj vy cítili tak príjemne a sebaisto ako ja. A netreba na to ani meniť priezvisko.

Zo Stanfordu s láskou

Začiatkom 21. storočia si profesori na Postgraduálnej obchodnej fakulte Stanfordovej univerzity, kde prednášam, všimli zaujímavý trend. Veľa mojich kolegov skúša študentov tak, že ich vyvoláva pred desiatkami či stovkami poslucháčov. Na domácu úlohu im zadáme prípadové štúdie a potom v triede vyberieme jedného alebo viacerých študentov, ktorým kladieme toľko otázok, že by bol na nás hrdý aj Sokrates.

Naši študenti boli bystrí, výreční a motivovaní. Najlepší z nich vedeli napísať a predniesť formálny prejav. Mnohí z nich rečnili ako premianti maturitného ročníka alebo v rámci predchádzajú-

júcich pracovných skúseností. No aj tak mali problém s odpovedaním na hodine. Keď sa báli, že ich vyvolajú, bývali nervózni a chodili poza školu. Keď sa ocitli v úzkych, zmeraveli. Hoci poznali odpovede, nedokázali odpovedať pohotovo a bystro.

Ako experta na komunikáciu na Postgraduálnej obchodnej fakulte Stanfordovej univerzity a v Programe ďalšieho vzdelávania ma požiadali, aby som vymyslel nové vzdelávacie aktivity podporujúce spontánne interakcie na hodine, ktoré by dopĺňali jestvujúcu ponuku kurzov formálnej komunikácie.

Pustil som sa do práce a prečítal som všetko, čo som našiel o spontánnej komunikácii. Hľadal som radu v akademických časopisoch zameraných na komunikáciu, psychológiu, evolučnú biológiu, sociológiu a vzdelávanie. Prezrel som si aj učebnice improvizáčnej komédie a študoval som príklady spontánnej komunikácie v politike, biznise, medicíne a iných oblastiach. Najdôležitejšie je, že som využil to, čo som sa naučil od kolegov z univerzity, ktorých vám predstavím v tejto knihe.

Po skombinovaní všetkého tohto materiálu so skúsenosťami, ktoré som nadobudol počas vyučovania kurzu improvizácie v rámci Programu ďalšieho vzdelávania na Stanfordovej univerzite s lektorom Adamom Tobinom, vznikol seminár s provokatívnym názvom „Myslite rýchlo, hovorte múdro: účinná komunikácia v spontánnych a stresujúcich situáciách“. Na moje prekvapenie a potešenie sa z neho na škole stala tradícia. Väčšina stanfordských absolventov programu MBA sa pred ukončením štúdia naučí rýchlo myslieť a múdro hovoriť. Tento materiál som prezentoval online (vo videách a podcastoch) aj firmám, neziskovým organizáciám a vládnym skupinám, aby si zručnosť myslieť rýchlo a hovoriť múdro osvojilo čo najviac ľudí.

Dočkal som sa úžasnej odozvy. Študenti uvádzajú, že sa im na hodinách viac páči, pretože sa už neobávajú, že ich vyvolajú. Ľudia, ktorí ma našli online, hovoria, ako im moje techniky pomohli zvládnuť pohovory, zabezpečiť financovanie, zložiť

ústne skúšky, získať nových zákazníkov, zapôsobiť na šéfov, ba aj sa zasnúbiť. Firemní klienti udávajú, že moje nástroje zlepšujú komunikáciu, upevňujú vzťahy, vedú k príjemnejším skúsenostiam na pracovisku a v konečnom dôsledku k lepším obchodným výsledkom.

Čo keby ste sa aj vy naučili komunikovať ľahšie a sebaistejšie? Čo keby ste výzvu, aby ste hovorili, nevnímali ako skúšku či utrpenie, ale skôr ako príležitosť zapojiť sa, čosi sa naučiť a azda sa aj zabaviť? Čo keby ste sa zbavili pochybností o sebe, spotených dlaní či trápneho ticha a komunikovali logickejšie, stručnejšie a presvedčivejšie? Čo keby ste sa chopili tejto príležitosti a naučili sa rýchlo premýšľať a múdro hovoriť, keď sa ocitnete v úzkych?

Teraz môžete. *Myslieť rýchlejšie, hovoriť múdrejšie* je stručná a praktická metodika, vďaka ktorej budete mať konečne dobrý pocit z komunikácie za pochodu. V prvej časti sa s vami podelím o účinnú šesťdielnú metódu na pochopenie prekážok, ktoré veľmi často stoja medzi vami a improvizovaným rečením. Ukážem vám, ako identifikovať kľúčové problémy, ktoré zvyšujú napätie pri spontánnej komunikácii. Hoci sa nad nimi možno nezamýšľate, neustále sa vynárajú v mojej práci s akademikmi, podnikateľmi a inými myšlienkovými lídrami. Naučíte sa, ako zvládať svoje obavy (1. kapitola: Upokojenie), nedať sa obmedzovať perfekcionizmom (2. kapitola: Odomknutie) a vyhnúť sa uzavretému alebo odmietavému mysleniu (3. kapitola: Preformulovanie). Ponúknem vám aj konkrétne nástroje a taktiky, vďaka ktorým vyniknete. Naučíte sa, ako aktívne načúvať svojmu publiku, aby ste pochopili, čo si daná situácia vyžaduje (4. kapitola: Načúvanie), tvoriť obsah za pochodu (5. kapitola: Štruktúra) a zjednodušiť svoje myšlienky tak, aby boli sústredené a presvedčivé (6. kapitola: Zacielenie).

V druhej časti sa venujem niektorým najbežnejším okolnostiam, keď sa musíme hneď a zaraz vyjadriť. Preskúmam konkrétne techniky na zvládanie bežných komunikačných zádrhov,