

Filozofická fakulta Univerzity Palackého

**Zlepšení sebe-prezentace a vystupování studentů tlumočení skrze alternativní metody a aktivní nácvik nonverbální komunikace a vystupování před publikem**

**Diplomová práce**

2013

Adam Vojáček

Filozofická fakulta Univerzity Palackého

Katedra anglistiky a amerikanistiky



**Zlepšení sebe-prezentace a vystupování studentů tlumočení skrze alternativní metody a aktivní nácvik nonverbální komunikace a vystupování před publikem**

**Alternative methods and active training of non-verbal communication and public speaking as a means of self-presentation and public speaking improvement for students of interpreting**

Diplomová práce

Autor: Vojáček Adam, Bc.

Vedoucí práce: Prágerová Veronika, PhDr. Ph.D.

Olomouc 2014

*Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracoval samostatně a uvedl úplný seznam použité literatury.*

*V Olomouci dne .....*

*Rád bych tímto poděkoval vedoucí mé diplomové práce PhDr. Veronice Prágerové, Ph.D. za odbornou pomoc a podporu.*

*Dále bych rád poděkoval za konzultace a pomoc odborníkům z oboru psychologie, logopedie, divadla a hlasové výchovy, se kterými jsem měl tu čest práci konzultovat a jejichž odborné rady mi velice pomohly.*

*V neposlední řadě bych rád poděkoval kolegům studentům, kteří se zúčastnili experimentu, za jejich trpělivost, ochotu a toleranci.*

## Obsah

<b>1. Úvod .....</b>	<b>8</b>
<b>1.1 Rozdělení práce .....</b>	<b>13</b>
1.1.1 <i>Teorie.....</i>	13
1.1.2 <i>Praxe .....</i>	14
1.1.3 <i>Hodnocení.....</i>	14
<b>2. Teorie.....</b>	<b>15</b>
<b>2.1 Sociální role a teorie herectví.....</b>	<b>15</b>
2.1.1 <i>Sociální role tlumočnicka, pokus o její definici.....</i>	15
2.1.2 <i>Metodické hraní.....</i>	19
2.1.2.1 <i>Proč tato metoda? .....</i>	20
2.1.2.2 <i>Popis metody .....</i>	22
2.1.3 <i>Stres a Relaxace .....</i>	27
<b>2.2 Psychologie .....</b>	<b>30</b>
2.2.1 <i>Zařazení do semináře .....</i>	30
2.2.2 <i>Relaxace, zvládnání stresu, desenzibilizace, autogenní trénink .....</i>	32
2.2.3 <i>Reciproční útlum a desenzibilizace podle profesora Kratochvíla .....</i>	33
2.2.3.1 <i>Teoretický základ .....</i>	33
2.2.3.2 <i>Praktická aplikace.....</i>	34
2.2.4 <i>Autogenní trénink a relaxace .....</i>	35
2.2.5 <i>Další techniky.....</i>	37
2.2.6 <i>Psychologie změny.....</i>	41
2.2.7 <i>Sebeřízení, cílený rozvoj, optimalizace a time management podle Bedrnové.....</i>	44
2.2.7.1 <i>Sebeřízení a cílený rozvoj .....</i>	44
2.2.7.2 <i>Optimalizace a time management .....</i>	47
<b>2.3 Nonverbální komunikace a První dojem.....</b>	<b>51</b>
2.3.1 <i>Nonverbální komunikace .....</i>	52
2.3.1.1 <i>Primární složky nonverbální komunikace .....</i>	53
2.3.2 <i>První dojem.....</i>	56
2.3.3 <i>Analýza situace a role v ní.....</i>	59
<b>2.4 Hlas, rétorika, vady řeči.....</b>	<b>60</b>
2.4.1 <i>Hlas .....</i>	61

2.4.1.1	Základní anatomie .....	62
2.4.1.2	Hlasový trénink .....	63
2.4.2	Rétorika .....	65
2.4.3	Základy logopedie, komunikační schopnosti .....	65
<b>3.</b>	<b>Praxe.....</b>	<b>69</b>
<b>3.1</b>	<b>Metody práce při výuce .....</b>	<b>69</b>
<b>3.2</b>	<b>Příprava začínajících tlumočnicků a práce na jejich komunikačních schopnostech - seminář .....</b>	<b>72</b>
3.2.1	Úvodní hodina (23. 9.).....	72
3.2.2	Tlumočení první nahrávky (30. 9., 1. 10. a 2. 10.).....	72
3.2.3	Uvedení do tematiky (7. 10.).....	74
3.2.4	Rysy sociální role (14. 10.).....	75
3.2.5	Debaty – veřejné vystupování, první dojem (21. 10. a 22. 10.).....	80
3.2.6	Zkušenosti kolegů a hodnocení videí (4. 11.).....	83
3.2.7	Hlasová specialista (11. 11.).....	83
3.2.8	Herec – zvládnání trémy, paralely s prací tlumočnicka (18. 11.).....	84
3.2.9	Herec – dýchání, hlas, relaxační techniky (25. 11.).....	84
3.2.10	Logopedky – sluch, práce s hlasem a dechem (2. 12.).....	85
3.2.11	Přednáška doc. Kateřiny Vitáskové (28. 11.).....	86
3.2.12	Druhé nahrávání (9. 12., 16. 12. a 17. 12.).....	87
<b>4.</b>	<b>Hodnocení .....</b>	<b>88</b>
<b>4.1</b>	<b>Hodnocení výkonu studentů a užitečnosti semináře externisty .....</b>	<b>88</b>
<b>4.2</b>	<b>Hodnocení užitečnosti semináře studenty .....</b>	<b>89</b>
<b>4.3</b>	<b>Hodnocení hostů studenty .....</b>	<b>89</b>
<b>4.4</b>	<b>Zpětná sebereflexe.....</b>	<b>90</b>
<b>4.5</b>	<b>Tematické hodnocení výuky a semináře autorem, sebereflexe .....</b>	<b>91</b>
4.5.1	Herecká metoda pojetí role tlumočnicka.....	91
4.5.2	Nonverbální komunikace .....	92
4.5.3	Hlas, rétorika, logopedie .....	93
4.5.4	Psychologie – stres.....	94
<b>5.</b>	<b>Závěr .....</b>	<b>96</b>
<b>6.</b>	<b>Přílohy .....</b>	<b>99</b>
<b>6.1</b>	<b>Hodnocení studentů a semináře hosty .....</b>	<b>99</b>

<b>6.2</b>	<b>Hodnocení semináře studenty .....</b>	<b>113</b>
<b>6.3</b>	<b>Hodnocení hostů studenty .....</b>	<b>131</b>
<b>6.4</b>	<b>Feedback studentů na debaty .....</b>	<b>153</b>
<b>6.5</b>	<b>Hodnocení míry stresu studentů .....</b>	<b>165</b>
<b>6.6</b>	<b>Odpovědi profesionálních tlumočnicků na dotazníkový průzkum.....</b>	<b>225</b>
<b>6.7</b>	<b>Odpovědi na zadání k roli – hodina 4.....</b>	<b>241</b>
<b>6.8</b>	<b>Sebereflexe formou obrázku .....</b>	<b>268</b>
<b>7.</b>	<b>Shrnutí.....</b>	<b>269</b>
<b>8.</b>	<b>Bibliografie.....</b>	<b>273</b>
<b>8.1</b>	<b>Primární zdroje.....</b>	<b>273</b>
<b>8.2</b>	<b>Sekundární zdroje.....</b>	<b>275</b>
<b>8.3</b>	<b>Internetové zdroje .....</b>	<b>277</b>
<b>9.</b>	<b>Anotace.....</b>	<b>278</b>

## 1. Úvod

Jako student oboru ATP jsem si ve třetím ročníku, během plnění prvních tlumočnických praxí, začal uvědomovat, že postrádám určité schopnosti a dovednosti, se kterými by pro mě tlumočení bylo výrazně jednodušší a které by mi pomohly zvýšit kvalitu mé práce.

V rámci seminářů jsme pracovali na kvalitě tlumočení po stránce formální – tedy na obsahové kvalitě, množství a koherenci přetlumočených informací. Ale ve chvíli, kdy se tlumočnick poprvé účastní skutečné tlumočnické zakázky, poprvé jedná se zadavatelem, s řečníkem a hlavně poprvé tlumočí pro publikum, uvědomí si, že existují další schopnosti, které musí mít, aby mohl zprostředkovat komunikaci a poskytnout profesionální servis.

Podle mého názoru se jedná především o tyto:

- Nonverbální komunikace (práce s gesty, mimikou, postoji, atd.)
- Zvládání stresu (stres z tlumočení samotného, stres spojený s veřejným vystupováním)
- Práce s hlasem

Od svých prvních zkušeností s tlumočnickými praxemi ve třetím ročníku, jsem měl v rámci studia zájem právě o tato témata. Kromě nich mě obecně zaujala oblast prezentace a vystupování studentů před publikem, jednání s lidmi, schopnost zaujmout a udržet pozornost, a další. Všechna jsou ale nějakým způsobem propojená, odvozená nebo založená na výše zmíněných třech oblastech, která jsou nosnými motivy této práce a mého zájmu o mezilidskou komunikaci. Významnou sférou jsou i rétorické dovednosti, které budou součástí této práce také, nebude jim však věnována taková pozornost, jelikož práce na nich je v podstatě přirozenou součástí tlumočnických seminářů.

Zamyslíme-li se nad těmito třemi hlavními tématy, uvědomíme si, že se jedná o oblasti zásadní pro každého kvalitního řečníka. Proto je ne každý tlumočnick (tím spíš student) považuje za důležitá - vnímá je jako součást kompetencí řečníka, přičemž v rámci své vlastní role je nepovažuje za důležité a soustředí se primárně na obsahovou stránku a lingvistickou obratnost svého projevu. Ty jsou



bezpochyby zásadní složkou tlumočnické práce, nejsou však zdaleka složkou jedinou.

Každý tlumočnick/tlumočnice by si měl uvědomit, že pokud je řečník pro publikum (jakékoliv velikosti) cizincem a jazyková bariéra znemožňuje jejich přímou interakci, obrací se značná část pozornosti zúčastněných stran právě směrem k tlumočnickovi, jako prostředníkovi. Je tedy jen na něm/ní, aby dokázal udržet pozornost, zaujmout, zdůraznit, pobavit, zapojit a získat si důvěru publika tak, jak zamýšlí řečník a tak, aby po stránce informační bylo vše důležité přeneseno k posluchačům, a ti aby informaci vnímali. Přebírá tedy do značné míry roli řečníka a dělí se o pozornost s člověkem, který je sice na pódiu důležitější, ale kterému publikum nerozumí. Je tedy přirozené, že i tlumočnick musí mít kompetence, které jsou běžně spojovány spíše s řečníkem jako takovým.

Nekomunikuje ale jen řečník s publikem, ale také publikum s řečníkem. Komunikace se nemusí odehrávat jen na úrovni verbální, ale také na úrovni nonverbální. Ačkoliv to tedy vypadá, že informace jdou jen směrem od řečníka k publiku, v podobě projevu, ve skutečnosti může řečník získat pohledem na publikum poměrně jasný feedback – z tváří vyčte zájem, zmatení, nadšení, atd. Nonverbální komunikace může být tedy stejně výmluvná jako komunikace verbální, jako feedback publika na řečníka je mnohdy i důležitější.

Vidíme tedy dva důvody, proč tlumočnick, jako odborník na komunikaci mezilidskou, mezikulturní a mezijazykovou, nemůže podceňovat význam obousměrné nonverbální komunikace ve všech jejích formách: nejen, že mu její správné použití umožní lépe vyjádřit obsah sdělení, které překládá, ale také proto, že schopnost „číst“ nonverbální projevy mu pomůže lépe pochopit, co se dotýčný (řečník, člen publika, atd.) snaží říct. Na základě toho může lépe danou informaci komunikovat druhé straně.

Stejně tak není možné opomíjet rétorickou kvalitu projevu, hlasovou připravenost a kvalitu projevu z pohledu logopedických hodnocení, kdyby pro nic jiného tak alespoň proto, že tlumočnickovi musí být rozumět, musí ho být slyšet, musí umět vybírat ta správná slova a tvořit z nich kvalitní, smysluplné věty.

Důvodem k zařazení tématu zvládnání stresu je prostý fakt, že tlumočení je psychicky velice náročná a vyčerpávající činnost, která je pro mnoho lidí důvodem ke stresu a nervozitě. Tento pocit je ještě silnější ve chvíli, kdy se jedná o tlumočení konsektivní a tlumočnická přichází o pocit skrytu v kabině.

Právě tato premisa mě přivedla k myšlence zabývat se ve své diplomové práci zmíněnými tématy a navázat tak na práci bakalářskou.

Tlumočnická praxe je ve třetím ročníku povinná a domnívám se tedy, že je přínosné se určitým způsobem připravit na tlumočnický proces v reálné situaci, který se významně liší od tlumočení v simulovaných podmínkách za počítačem, které je běžné a adekvátní při praktických seminářích.

Vzhledem k podmínkám v běžném tlumočnickém semináři není možné se oblasti prezentačních dovedností tlumočnicků příliš věnovat. Množství studentů a časová náročnost takového procesu znemožňují případné komplexní pojetí takové tematiky. Studenti tedy, přes kvalitní přípravu v oblasti tlumočení jako takového, nejsou připraveni na první reálné tlumočení z pohledu těchto, již zmíněných oblastí:

- Zvládnání stresu – z vlastních zkušeností vím, že jsou situace, kdy nejsou studenti v podstatě schopni začít, nebo je jejich výkon velice negativně ovlivněn destruktivní úrovní stresu, se kterou se potýkají. I pokud neovlivňují negativně tlumočnický výkon jako takový, mohou být stres a celková psychická náročnost tlumočení (jak přípravné fáze, tak samotného procesu) jedním z významných faktorů vedoucích k ne vždy pozitivnímu vztahu studentů k tlumočení
- Nonverbální komunikace – nekvalitní postoj, cvakání propiskou, přešlapování a mnoho dalších rušivých elementů, které si většina studentů v této fázi svého rozvoje neuvědomuje
- Práce s hlasem – brzká únava, neschopnost dostatečné dynamiky – monotónnost, příliš tichý projev během konsektivního tlumočení

Po rétorické stránce jsou studenti připravováni v seminářích, není ale výjimkou, že se stres podepíše i na této oblasti. Potom jsou častou chybou především špatné koncovky – tedy neshodování se přísudku s podmětem.

Nejde však jen o povinnou praxi a v podstatě nejde jen o tlumočení samotné – komunikační a prezentační dovednosti se mohou studentům hodit v jejich dalším profesním i osobním životě:

- Zamyslíme-li se nad aplikací dovedností tohoto typu mimo oblast tlumočení, konkrétně v oblasti profesního a osobního rozvoje studentů, uvědomíme si, že stress management – schopnost zvládat stres – je významný nejen pro tlumočnický, ale pro každého, kdo se při výkonu svého povolání, nebo ve svém osobním životě potýká s mnoha stresovými situacemi. Naučí-li se student negativní pocity korigovat během studia, bude to pro něj jistě přínosem i v dalším životě.
- Stejně tak je výhodou celkové zlepšení komunikačních a prezentačních dovedností, které nám mohou pomoci při pohovorech a pracovních schůzkách, při komunikaci s potenciálním partnerem, při vyjednávání obchodů, na úřadech, atd.

Cíl mé práce byl tedy prostý – vytvořit schéma výuky a témat, které by bylo možné probírat v hodinách PIN1 – tlumočnické praxe pro studenty 2 ročníku. Tedy prakticky zaměřená a na výsledek orientovaná činnost, jejímž výstupem by byly jednak nově nabyté schopnosti studentů samotných a jednak informace aplikovatelné v praxi. Výsledkem experimentu měl být soubor základní teorie i praktických cvičení, ze kterých by mohli studenti čerpat, pokud se rozhodnou rozvíjet své schopnosti ve výše zmíněných oblastech. Nejde však jen o studenty v rámci semináře, ale všeobecně o studenty oboru, kteří by měli mít možnost vyhledat ve výstupech experimentu (jak v této práci, tak v přílohách a videonahrávkách) základní informace, které jim pomohou se zlepšit v popisovaných oblastech. Zároveň se ale (vzhledem k odlišným potřebám, přístupům a schopnostem každého jednotlivce) nemohlo jednat o vyčerpávající přehled nebo o přesný a krok za krokem aplikovatelný návod. Cílem byly spíše užitečné příklady, tipy a cvičení, která může student vyzkoušet a na základě svého

dalšího rozhodnutí se do studia konkrétní oblasti (podle svých individuálních potřeb) dále ponořit.

I přes praktické zaměření byl ale nutnou součástí práce dostatečný teoretický základ, který by vysvětlil navrhované metody a techniky a objasnil tak postupy, které nejsou běžnou součástí tlumočnických seminářů, a které (jak se domnívám) mají potenciál pomoci studentům s dalším rozvojem.

Po několika konzultacích s paní doktorkou Prágerovou jsme se dohodli na formě: zvolené teorie a techniky byly aplikovány v rámci semináře PIN1 (praxe ve 2. ročníku), jehož zaměření je za běžných okolností také praktické, ale který je běžně vyučován jen blokově a není v něm tedy mnoho prostoru na experimenty. Během zimního semestru 2013/2014 studenti předmět navštěvovali pravidelně každý týden, výuka byla zdokumentována a efektivita a užitná hodnota technik použitého přístupu byla hodnocena jak studenty, tak externími specialisty. Dalo by se tedy mluvit o pohledu jak subjektivním, tak i poměrně (jedná se přece jen o humanitní a ne vždy přesně měřitelný obor) objektivním.

Experimentu se účastnili primárně studenti druhého ročníku, pro které je předmět povinný a kteří z něj, vzhledem k prvním povinným praxím ve třetím ročníku, mohou z pohledu přípravy na reálné tlumočení získat nejvíc. Kromě nich se účastnilo i několik studentů ze čtvrtého ročníku, kteří přišli na obor ATP z jiných bakalářských oborů a nachází se tedy v podobné situaci, jako začínající studenti – tlumočníci. Jejich nevýhodou může být, že s tlumočením skutečně začínají, zatímco studenti druhého ročníku za sebou již mají tlumočnické semináře.

Jako metodu k osvojení těchto schopností jsem zvolil techniku herecké přípravy nazývané Method Acting (u nás známá jako Stanislavského metoda). Je založena na detailním popisu a definici role, kterou má herec hrát, a následném ztotožnění se s ní. Role musí být definována velice přesně, aby měl herec dostatek informací o tom, s čím se má sžít, co bude představovat (více v kapitole Role a herectví).

Aby ale bylo možné se roli naučit, bylo důležité ji nejprve definovat. Za tímto účelem jsem kontaktoval několik profesionálních tlumočnicků a požádal je o vyplnění dotazníků, které by si mohli studenti přečíst a pochopit na jejich základě základní a fundamentální rysy tlumočnické profese a role tlumočnicka (více v kapitole Role a herectví, vyplněné dotazníky jsou součástí příloh). Otázky směřovaly k tématu této práce – tedy primárně na komunikační dovednosti a vystupování tlumočnicka.

## 1.1 Rozdělení práce

Diplomová práce samotná je rozdělena na dvě části – teoretickou a praktickou.

### 1.1.1 Teorie

Teoretická část se zabývá základní teorií výše popsanych témat. Jedná se o oblasti, které považuji pro tlumočnickou praxi za důležité a která tvoří jistý minimální základ tlumočnických dovedností (vyjma samotného tlumočení, které – jak již bylo řečeno – není tématem této práce).

Podle jednotlivých témat je kapitola rozdělena na tyto podkapitoly:

**Teorie herectví a sociální role** – popisuje význam sociální role a roli tlumočnicka a podává základní informace o tzv. Method Acting a způsobu učení se role.

**Psychologie** – zabývá se primárně fenoménem stresu a technikami boje s ním, stejně jako psychologií změny. Řeč je tedy jednak o technikách, které pomáhají studentům zvládat stres z veřejného vystupování a vypjaté situace, které mohou pocit nervozity ještě zvýšit, a jednak o přístupu vedoucímu ke změnám na úrovni chování, přístupu, zvyků a celkové mentality jedince.

**Hlas a rétorika** – popisuje základy hlasového tréninku a hygieny, včetně základní anatomie hlasového aparátu a jeho funkce. Patří sem cvičení, která jednak pomáhají naučit hlas lépe ovládat, posílit, ale také ho používat tak, aby

nedocházelo k přílišnému namáhání hlasivek a jejich poškození. Zároveň jsou zmíněny i základy hygieny a prevence při nachlazení a únavě hlasového aparátu – např. bylinky, kloktání, atp.

**Nonverbální komunikace** – popisuje jednak základní pravidla nonverbální komunikace – tedy konkrétní funkci gest, postojů, atd. – a jednak jejich využití a konkrétní aplikaci v praxi, které je založeno na teorii prvního dojmu. Cílem je poskytnout čtenáři (studentovi) dostatečné teoretické zázemí, které mu umožní analyzovat chyby ve svém vlastním vystupování a následně pracovat na jejich odstranění.

### **1.1.2 Praxe**

Kapitola praxe popisuje strukturu semináře a dokumentuje jednotlivá setkání se studenty. Zabývá se konkrétními tématy, která jsme v hodině probírali, způsob, jakým jsme k nim přistoupili, i následnou reakci studentů na ně. Součástí je i několik ukázek feedbacku, hodnocení, zadání i vypracování úkolů, včetně zadané literatury, atp.

Materiály, které byly výstupem semináře – dotazníky, hodnocení, atd. – jsou součástí příloh.

### **1.1.3 Hodnocení**

V kapitole hodnocení v podstatě shrneme hodnocení semináře hosty a studenty, stejně jako hodnocení výkonu studentů hosty, atd.

Důležitou součástí je tematická sebereflexe, ve které autor hodnotí průběh semináře, jeho úspěšnost a nedostatky, atd., z pohledu jednotlivých témat.

## 2. Teorie

### 2.1 Sociální role a teorie herectví

#### 2.1.1 Sociální role tlumočnicka, pokus o její definici

Definice (alespoň na úrovni základních rysů) sociální role je základem pro její následné osvojení. Níže rozebíraná teorie byla základem třetího a čtvrtého setkání v rámci praktického semináře (viz kapitola praxe).

Teorii role popisuje ve svém článku *Recent developments in role theory* autor B. J. Biddle takto: „Teorie role se týká jednoho z nejdůležitějších rysů společenského života, charakteristických vzorců chování nebo rolí. Vysvětluje role tím, že předpokládá, že lidé jsou členy společenské pozice a mají očekávání ohledně svého vlastního chování i chování druhých.“(Biddle, 1986 str. 67)<sup>1</sup>

Stejně jako očekáváme jisté chování od ostatních zaměstnání – ale také ras, národností, atd., což někdy vede až k vytvoření stereotypů, které nejsou při očekávání přesné a často neodpovídají prvnímu dojmu. Patti Wood tvrdí, že stereotypy snižují přesnost, s jakou dokážeme odhadnout člověka a také, že máme tendenci záměrně hledat v takovém člověku projevy, které náš stereotyp potvrzují(Wood, 2012 str. 13) – tak se pojí jisté chování s tlumočnickem a jeho profesí.

Dotazníkovým průzkumem jsem se pokusil zjistit, jak vnímají tuto sociální roli profesionální tlumočníci (viz přílohy).

Cílem průzkumu bylo získat názor tlumočnicků – profesionálů na oblasti, které jsou hlavním tématem této práce. Ačkoliv je zde prezentováno několik teoretických pohledů, žádný není zaměřený na detailní rozbor tlumočnickovy role z pohledu komunikačních kompetencí. Navíc se jeví jako rozumné doplnit teoretické poznatky i praktickými zkušenostmi – jednak pro srovnání, jednak pro větší validitu v očích studentů.

---

<sup>1</sup> Citát přeložen autorem

Otázky jsou zaměřeny primárně na témata této práce a jsou úmyslně pokládány poněkud návodně – ne snad aby tlumočníci odpovídali tak, aby to odpovídalo nějakým předem stanoveným představám, ale aby bylo jasné, na co se tato práce zaměřuje, a tlumočníci se v odpovědích drželi tématu.

Průzkum byl proveden během letních měsíců roku 2013, tedy jen krátce před začátkem experimentu.

Zde jsou kladené otázky a zestručněné odpovědi dotazovaných na ně (plná verze dotazníků je součástí příloh).

1	Jaké charakterové vlastnosti by podle vás měl mít? (např. dochvilný, soutěživý, atd.)
Odp.	Rozvážný, moudrý, neukvapuje se, dochvilný a spolehlivý, skromný, asertivní, trpělivý, dychtivý po informacích, odolný vůči stresu, kolegiální, perfekcionista, pokorný, pečlivý, zodpovědný, mít pevné nervy, odolný vůči stresu, přizpůsobivý, komunikativní, trpělivý, dochvilný, pečlivý, pohotový, diskrétní, informovaný, pohotový, taktní, připravený, soudný, flexibilní
2	Co by měl ovládat kromě jazyka samotného? (např. etiketa, kulturní kompetence, atd.)
Odp.	Etiketa, kulturní kompetence, společenský, přizpůsobit se klientovi, nepodcenit přípravu, široký přehled, znát a sledovat slovní zásobu, komunikaci, odbornou terminologii, organizační schopnosti, sebeovládání, mít rozhled, rétorické dovednosti, základní znalost psychologie, všeobecný přehled, mít dobrou paměť,
3	Jak by měl vypadat a působit navenek, jaký dojem by měl vyvolávat? (klidný, sebevědomí, atd.)
Odp.	klidně, sebevědomě, optimisticky a dobře naladěm, kultivovaný, ne příliš nápadný, kvalitní práce s hlasem, vyrovnaný, komunikativní, kompetentní, nevtíravý



4	Jaký by naopak být neměl? Charakterově i vizuálně. (arogantní, neupravený, atd.)
Odp.	Nevhodně upravený, zamračený, stěžovat si, přerušovat řečníkův projev, arogantní, labilní, nespolehlivý, hlučný, nápadný, bez větších gest, příliš viditelný, zbrklý, tvrdohlavý, ustrašený, nemá vyvolat neklid, nemá být odtažitý, upovídaný, extravagantní, nemístně náročný, kritický, nekolegiální, namyšlený
5	Popište, jaká by měla být její/jeho chůze, gesta, výraz v obličeji, jednání s klienty. (divoké máchání rukou, atd.)
Odp.	Neutrální gestikulace, přizpůsobit druhé kultuře, přirozený, vyrovnaná chůze, bez větších gest, takový jaký je normálně, umírněny, přirozený, ne upjatý, usměvavý, náležitá mimika,
6	Jak byste sám/sama definoval/a práci a roli tlumočnicka? (např. zprostředkovatel mezijazykové a mezikulturní komunikace, diplomat a prostředník, atd.)
Odp.	Pravá ruka klienta, diplomat, zprostředkovatel komunikace, prostředník

To, že je lidské chování předpověditelné na základě společenské identity a situace jedince, považuje Biddle za jeden z nejdůležitějších rysů sociálního chování.(Biddle, 1986 str. 68) Je tedy logické, že by tlumočnick měl svým chováním odpovídat měřítkům společnosti, aby tak splnil to, co se od něj jako od profesionála očekává, pokud samozřejmě nechce vybočovat pozitivním způsobem, který by ho ukázal v lepším světle a vyzdvihnul ho nad ostatní kolegy z branže.

O tom, jaká je role tlumočnicka, mluví i odborná literatura. Nida zmiňuje tlumočnickovu znalost jazyků a schopnost mezi nimi přepínat. Stejně tak poukazuje na to, že ne každý je schopen zvládat oba směry tlumočení.(Nida, 2003 stránky 145-146)

O další podstatné vlastnosti překladatele (tlumočníka) říká Nida toto: „I pokud má překladatel veškeré potřebné technické znalosti, není skutečně kompetentní, dokud nemá opravdu empatického ducha.“(Nida, 2003 str. 151)<sup>2</sup>

Jacobsen vysvětluje, proč je v rámci tlumočnických studií výzkum často zaměřen na tlumočníka a ne na tlumočení jako takové, na rozdíl od překladatelských studií, kde je hlavním tématem překlad samotný. Kromě toho, že je tlumočník při své práci viděn, je podstatné i to, že potřebuje další kompetence, které nejsou k překladu zapotřebí – např. pracovní paměť, interakční schopnosti a schopnost dělit pozornost.(Jacobsen, 2009 str. 156)

Jacobsen se ve své práci zabývá tím, jestli je tlumočník jen nestranný, pasivní překladatel nebo je aktivním účastníkem, eventuálně kolik svobody si může tlumočník ve svém překladu ve snaze o efektivní komunikaci dovolit. Uvádí odborníky příklánějící se k jednomu nebo druhému z těchto názorů a sám dává za pravdu spíš těm, kteří se zastávají aktivnějšího přístupu. Uvádí jako příklad svou studii, jejíž účastníci byly pragmaticky zaměřeni a tvrdí, že podstata práce tlumočníka – tedy aby si komunikující strany rozuměli – znamená aktivnější účast.(Jacobsen, 2009 stránky 160-161)

Cecilia Wadensjö mluví ve své knize *Interpreting As Interaction* o tom, že podle mnohých by tlumočník neměl zastávat roli mediátora, jelikož takový přístup je neprofesionální.(Wadensjö, 1998 stránky 61-62) Na druhou stranu odkazuje na Goffmana, který zmiňuje, že tlumočnickova role mediátora je dána tím, že je v určité situaci a mezi účastníky této situace je vzájemný vztah.(Wadensjö, 1998 str. 62) Odvolává se i na Baileyho, který zpochybňuje nestrannost tlumočníka na základě závislosti na jedné nebo druhé straně komunikace.(Wadensjö, 1998 str. 63)

Zdá se tedy, že jsme sice schopni definovat jisté rysy tlumočnickovy role, stejně tak jako schopnosti, které by měl mít, nejsme nicméně schopni říct přesně, jaká bude konkrétní situace, ve které se bude tlumočník nacházet, jaké budou požadavky zadávající strany a v jakém duchu se komunikace ponese. Tlumočník

---

<sup>2</sup> Citát přeložen autorem

bude muset prokázat schopnost jednat s lidmi, musí být flexibilní a společensky obratný, stejně tak jako by měl znát základní etiketu a měl by poznat, jak blízká komunikace s účastníky bude, v jakém duchu se ponese a jaké registry bude během zakázky používat. O to praktičtější je mít k dispozici názory profesionálních tlumočnicků, kteří mají za sebou práci v terénu, v různých situacích a podmínkách a kteří museli během své kariéry volit různé přístupy k práci (viz dotazníky v přílohách).

Wandesjo odkazuje na Paina, který tvrdí, že role „uprostřed“ komunikace je silná a dává mediátorovi/tlumočnickovi moc.(Wadensjö, 1998 str. 63) Kromě schopností a různých projevů je tedy nutné nezapomínat na zodpovědnost, kterou s sebou práce tlumočnicka nese.

Pro studenta ve druhém ročníku je taková role ale něčím novým. Kromě toho, že dosud ne zcela přesně ví, co obnáší, je otázkou, jak ji dostatečně rychle zvládnout a zvyknout si na nároky, které z ní vyplývají. Jelikož je proces zvyknutí si na tuto roli náročný, a to nejen kvůli neznalosti profese, ale také kvůli pochybnostem o svých vlastních kvalitách a schopnostech, rozhodl jsem se (jak bylo řečeno v Úvodu) použít techniku Metodického hraní. Experimentem bych rád zjistil, jak moc může studentům tento postup pomoci (v kapitole Praxe popisují proces výuky a seznámení s touto metodou, reakci studentů a také výuku herce, který byl v semináři jako host – externí specialista).

### **2.1.2 Metodické hraní**

Metodické hraní, u nás známé jako Stanislavského metoda nebo Stanislavského divadlo, je forma přístupu k herecké profesi, jejímž cílem je, aby se herec ztotožnil s rolí a následně ji ztvárnil opravdově – tedy tak, aby měl divák dojem, že nesleduje herce, ale danou postavu. Goodwin a Deady ve svém článku *The Art of Mental Health Practice: The Role of Drama in Developing Empathy*, ve kterém se zabývají využitím metody v oblasti péče o mentální zdraví, citují Lee Strasberga, který napsal, že metoda „považuje herce za kreativního umělce, který musí přeložit myšlenky, záměry a slova autora do živé prezentace.“(Goodwin, a

další, 2013 str. 128) Jedná se tedy o přístup, který pomáhá hercům hrát přesvědčivěji, věrohodněji. „Metodické hraní, jak v teorii tak praxi, je technikou, která aktivně tvoří emocionálně ztělesněná vystoupení.“(Rogers, 2011)

Radovan Lukavský mluví o Konstantinu Stanislavském jako o prvním člověku, který do herecké profese přinesl přirozený princip hledání tvůrčích podnětů. Srovnává ji s Komenského logickým přístupem od známého k neznámému, s racionalitou Descartesa. Jeho herecká psychotechnika, založená na zkoumání spoju mezi fyzickým a psychickým se podle Lukavského stala vědeckým základem moderní herecké pedagogiky.(Lukavský, 1978 str. 9)

### **2.1.2.1 Proč tato metoda?**

Otázkou je, proč by měla tlumočnicka zajímat herecká technika a co má Stanislavského přístup společného s tlumočnickovou schopností vystupovat před lidmi.

Zájmem tlumočnicka je dodržet všechny zásady správného vystupování tak, aby veškerá předsevzetí a představy o tlumočnické prezentaci a vystupování neskončily na rovině faktických znalostí a následně neschopnosti je aplikovat. Tedy aby nevzaly za své tvář v tvář publiku, stresu z vystoupení, intenzivnímu soustředění se na obsah a převod a práci s pamětí. Lukavský v tomto směru tvrdí, že: „Potřeba ‚metody‘ je dána skutečností, že nepostradatelná funkce podvědomí v naší organické přirozenosti ráda selže ‚před očima veřejnosti‘. Z psychologie víme, jakým zdrojem zábran je pro člověka pocit ‚jsem viděn – jsem souzen‘, a z vlastní zkušenosti víme, jak dovede takový pocit narušit naše přirozené chování, ochromit nejběžnější úkony známou ‚trémou‘ nebo naopak pudit k přehnanému sebedpředvádění.“(Lukavský, 1978 stránky 10-11)

Obě povolání mají společný rys – jak herec, tak tlumočnick hraje určitou roli a mají-li být úspěšní, musí ji hrát věrohodně. Někdy odpovídá stanovená role skutečné povaze člověka – to celou věc samozřejmě zjednodušuje. Zmíněná podobnost ale neplatí jen pro tlumočení – v podstatě pro všechna povolání existují

jisté presupozice co do působení a vystupování daného člověka, ať už v zaměstnání nebo mimo něj.

To však není jediný společný rys obou zaměstnání. Stejně jako tlumočník tak herec „... pracuje a tvoří vždy ‚před očima veřejnosti‘ a navíc má jednat přirozeně v umělých podmínkách hry.“(Lukavský, 1978 str. 11) Obě povolání pojí také fakt, že interpretují myšlenky někoho jiného, přičemž se očekává odpovídající ztvárnění navzdory vlastnímu názoru nebo pocitu tlumočníka, respektive herce.

U tlumočníka se samozřejmě očekává určitá zdrženlivost, protože přehnanou gestikulací, prací s hlasem i dalšími projevy by na sebe nejen zbytečně upozorňoval, ale mohl by i vyvolat dojem, že projev řečníka paroduje. Přesto je ale logické, že způsob jakým prezentuje myšlenky řečníka, nemůže vyvolávat opačné emoce, než jaké řečník zamýšlel.

Důvody pro pochopení Stanislavského a Adlerové jsou tedy dva:

- 1) schopnost hrát roli, kterou společnost od tlumočníka očekává, analyzovat ji a detailně popsat, vědět, co obnáší
- 2) je to nástroj, který pomůže tlumočnickovi z role nevyjít ani v psychicky náročné a vypjaté situaci, ani ve chvíli, kdy se cítí nejistý, unavený anebo tlumočí nekvalitního řečníka – tak jako se profesionální herec musí vyrovnat s náročnou nebo nečekanou situací na jevišti, zapomenutím textu, atd. Lukavský popisuje význam metody v tomto ohledu takto: „Klíčovým problémem ‚metody‘ je pak obnovení funkce podvědomí, na něž nelze působit přímo, protože se vymyká příkazům naší vůle. Ale organická jednota celé naší přirozenosti a poznávání spojitostí mezi jejími složkami dává možnost ‚působit vědomými prostředky na podvědomí‘ alespoň nepřímou. A to je přirozený základ herecké psychotechniky.“(Lukavský, 1978 str. 11)

Lukavský se také sám zamýšlí nad použitelností metody mimo hereckou profesi. „Pozornějšímu pohledu jistě neujde, že není omezena jen na herce na scéně, a to kterékoli, kdekoli a kdykoli, ale týká se každého člověka, který vystupuje před veřejností, ať ve společenské funkci či v pouhé diskusi, anebo

třeba při sportovním výkonu, kde může být vystaven zvláště silnému tlaku. Zkrátka přirozených principů ‚metody‘ a její psychotechniky je možno využít vždy a všude, kde přirozené jednání člověka je ochromeno pocitem ‚jsem viděn – jsem souzen.‘“(Lukavský, 1978 str. 11)

Před samotným popisem metody a způsobu učení role je důležité říct, že Stanislavského přístup se vyvíjel a změnil v jedné zásadní oblasti. V počátcích se studenti, kromě fyzické stránky studia (hlas, pohyb), učili využívat emoční paměť – vybavení si hercových skutečných emocí za účelem ztvárnění požadované emoce postavy. Zatímco v přístupu Lee Strasberga je tato technika podstatná, Stella Adlerová ji kritizuje a tvrdí, že: „Existuje rozdíl mezi pravdou života a pravdou divadla. A nesmíte je pomíchat.“(Adler, 1988 str. 7)<sup>3</sup> Stella Adlerová u Stanislavského studovala v době, kdy svůj přístup revidoval a namísto emoční paměti učil herce používat jiné techniky. Goodwin a Deady odkazují na dřívější práce Blaira a Merlina, když říkají že: „... místo aby akce vycházely z chování, chování vyšlo z akce. Herci zjistili, že mohou vyjádřit psychologické složitosti postav vykonáním malých fyzických úkonů.“(Goodwin, a další, 2013 str. 127) Herec tak nemusí spoléhat na své vlastní emoce a zkušenosti, které nejenže nemusí přesně odpovídat těm, které jsou stanovené pro danou postavu, ale v případě negativních emocí mohou být pro herce i poměrně nepříjemným zážitkem.

### **2.1.2.2 Popis metody**

Nyní přistupme k samotnému popisu metody a jejích jednotlivých kroků.

Skrze kroky metody se pokusíme pochopit, jak se naučíme roli, na kterou nejsme zvyklí. Jak se chopíme něčeho, s čím zatím nemáme zkušenost a co nás přivede do jiné sociální pozice, než v jaké jsme se většinou vyskytovali. Těchto šest kroků – oblastí vychází z práce Stelly Adlerové.

Četba ukázek z její knihy byla úkolem na třetí a čtvrté setkání v semináři.

---

<sup>3</sup> Citát přeložen autorem

- 1) Adlerová považuje za zásadní, aby herec pochopil záměr autora hry.(Adler, 1988 str. 66) Tlumočník sice nemá přesně daný scénář, i pro něj je však důležité pochopit, co se snaží řečník říct a jaký je jeho záměr. Bude pro něj tak mnohem snazší správně tlumočit a převádět myšlenku.

Řečník se může snažit o mnohé – pobavit, agitovat, jeho přednáška může mít edukační charakter, atd. V lepším případě má tlumočník k dispozici materiály a je schopen řečníkův záměr odhadnout. Pokud ne, musí být o to vnímavější během tlumočení (tomu ostatně odpovídalo i nahrávané tlumočení během experimentu. Studenti měli sice představu o tématu, ale přesný text jim poskytnut nebyl.)

Je také zapotřebí si dát pozor u témat, která jsou kontroverzní a rozdělují společnost – např. globální oteplování, sňatky homosexuálů apod. – a u kterých by mohlo počáteční nepochopení vést k nepochopení celé řeči a řečníkova stanoviska (i to byl jeden z důvodů výběru témat při debatách v rámci semináře). Má-li tlumočník kvalitně přetlumočit výměnu názorů, musí jasně pochopit argumenty a musí vědět, jaké jsou hlavní rysy protiargumentu, který může následovat od oponenta.

- 2) Sociální vrstva – tento krok už analyzuje samotnou postavu. Adlerová mluví o čtyřech vrstvách: aristokracii, vyšší střední třída, střední třída a pracující.(Adler, 1988 str. 68) Ačkoliv je její popis opravdu vhodný spíš pro herce, není na škodu si uvědomit, že profesionální tlumočník bude většinou zapadat do určité společenské vrstvy – vysokoškolsky vzdělaný profesionál. S největší pravděpodobností nebude bohatým aristokratem a ani není manuálně pracující. Pohybuje se tedy na úrovni střední třídy – vzdělaný člověk, žijící v zabezpečeném sociálním prostředí.
- 3) Minulost – tato oblast může být poněkud matoucí. Tlumočník začátečník by ji však mohl využít právě k úpravě své role – je patrné, že cílem je lepší sžítí se s rolí, která je pro studenta ve druhém a třetím ročníku ještě pořád nová a ke které je těžké přistoupit. Zatím se ale všechny oblasti herecké práce aplikované na osvojení role tlumočníka zakládaly na pravdivých, skutečných informacích. V případě minulosti je poprvé možné použít

představivost (viz. dále). Tlumočník, tak jakoby to udělal herec, analyzuje postavu do detailu a dodá informace, které chybí (v případě hry) anebo informace, které mu pomohou vytvořit lepší postavu pro danou situaci – tlumočník se za pomoci představivosti může vžít do role zkušenějšího tlumočníka, který má za sebou dostatečnou praxi a je tedy psychicky na aktuální zakázku lépe připraven.

Pro naplnění této podmínky je teoreticky nutné vymyslet do detailu společenské, rodinné, pracovní zázemí naší částečně smyšlené role tlumočníka (v praxi jsme se k aplikaci této části teorie nedostali – viz kapitola praxe).

- 4) Vlastnosti postavy – ty jsme už probrali v podkapitole Sociální role. Vytvořeny byly primárně na základě dotazníků od profesionálních tlumočníků a materiálů, které jsou rozebrány v dalších kapitolách.
- 5) Postoj k partnerovi – „Každý herec, tak jako v životě, vytváří postoj k lidem a věcem, které ho obklopují.“(Adler, 1988 str. 77)<sup>4</sup> I tlumočník si musí definovat a vytvořit přístup k lidem okolo sebe – ke kolegům, se kterými pracuje na zakázce, k organizátorům, k řečníkovi, k zadavateli, klientovi. Tyto postoje se nemohou odvíjet od momentálního pocitu, ale musí odrážet tlumočnickovu profesionalitu (toto jsme měli možnost vyzkoušet při debatách, kdy měli studenti za úkol obhajovat určitý postoj navzdory vlastnímu souhlasu nebo nesouhlasu s ním. Byli součástí skupiny, která měla přidělený postoj k určitému tématu. V rámci této skupiny museli spolupracovat s kolegy, dohodnout se na postupu a argumentech. V rámci debaty pak museli navazovat na názory protistrany, přitom ale držet debatu v mezích slušnosti a na určité komunikační úrovni, nehledě na názor, který prezentovali, nebo kterému oponovali. Více k názorům studentů na debaty – viz přílohy).

Jistou podporou vnímání různých rolí jednotlivce v závislosti na kontextu (společenském, situačním) vidíme i u Moniho Yakima, který se zabývá tzv. „selves“ – různými já – z pohledu odlišnosti postav, se kterými se může

---

<sup>4</sup> Citace přeložena autorem



herec setkat. Ve své knize „Creating a character“ se zabývá nácvičkem a učením se projevů těchto postav. Z několika typů jsem vybral dva, které odpovídají roli tlumočnicka a které jsou z pohledu této práce nejzajímavější.

- a) Společenské já – „Společenské já je ta vaše část, která kontroluje vaše instinkty a emoce. Je to, jako když jste dva lidé zároveň, potlačené instinktivní já a společenské já, které sleduje vnější svět a chová se podle jeho pravidel. Vytváříte image, abyste splnili požadavky, které na vás společnost má.“(Yakim, 1990 str. 49)<sup>5</sup> Je v podstatě schopností potlačovat určité pohnutky a zapadnout tak do standardních škatulek společenského vystupování a jednání – vyvarovat se toho, co se v danou chvíli nehodí a naopak zdůraznit to, co je adekvátní.

Zajímavé je, že Yakim v souvislosti s tímto já zmiňuje i mimiku, kterou se budeme v dalších kapitolách zabývat detailněji. Konkrétně tvrdí, že oči a tvář ukazují náš vnitřní stav, ale zároveň, že v případě společenského já to bude právě tvář, která bude emoce spíše skrývat, než odhalovat.(Yakim, 1990 str. 49)

Každý se s tímto já setkává, každý z nás hraje svou roli. Úkolem studentů je tedy jen se naučit roli novou. Ač se může zdát, že se jedná o netradiční přístup, změny v chování na základě kontextu nejsou ničím neobvyklým, jak dokazuje analýza rolí studentů (viz dotazníky v příloze). V tomto případě jde jen o to, roli dopředu dobře analyzovat a pracovat na ní aby byla druhou přirozeností i pod tíhou soustředění a stresu (tento proces je součástí seminářů a praxí, z důvodů časových ale není možné se ho snažit dosáhnout cílenou prací, která by se zaměřila jen na něj. Je spíše přirozeným jevem, kdy si studenti pomalu zvykají na práci tlumočnicka a učí se, co k ní patří, a zároveň se pomalu adaptují na stres – viz kapitola psychologie).

Yakim zmiňuje, že nás toto já učí plánovat své chování a jednat precizně.(Yakim, 1990 str. 50)

---

<sup>5</sup> Citace přeložena autorem

- b) Druhé je rozhodné já. Výběr tohoto já je logický, jelikož rozhodnost patří k důležitým vlastnostem tlumočnicka – celkové tempo práce vyžaduje rychlá rozhodnutí a reakce při výběru překladového řešení adekvátního pro daný překladový problém. Ať už probíhá tlumočení konsekutivně nebo simultánně, tlumočnick musí v krátkém časovém intervalu zvládnout hned několik činností, z nichž některé se časově překrývají, nebo na sebe okamžitě navazují. Tlumočnick musí tedy často dělat rozhodnutí na úrovni morfologické, syntaktické, stylistické i lexikálně-sémantické bez toho, že by měl na tato rozhodnutí vyhrazený čas. Naopak jednotlivá rozhodnutí jsou součástí celého procesu a je tedy na tlumočnickovi, aby efektivně využil čas.

„Jako rozhodné já chápete potřeby daného momentu. Hodnotíte a rozdělujete své energie. Rozhodnete se, co uděláte, kdy a kde, jak dlouho. Pokud mají existovat pravidla, vytvoříte si je. Vaše vědomé a intuitivní inteligence se koordinují a propojují tak vaše schopnosti, abyste se rozhodli. Každé rozhodnutí znamená riziko.“(Yakim, 1990 str. 69)

- 6) Další podstatným krokem je přemýšlet o tom, s čím se setkáme na pódiu. Tak jako musí herec vědět, kde se bude pohybovat a s jakými předměty bude při hraní role pracovat, aby na ně byl předem zvyklý a jeho manipulace s nimi byla přirozená a nevyžadovala jeho přílišné soustředění, je i pro tlumočnicka vhodné vědět, kde bude tlumočit, jak a jestli uvidí na řečníka, kde bude stát kolega, jaký bude mít mikrofon, atd. Stejně tak je dobré se zamyslet nad tím, jak se s různými pomůckami pracuje, jak s nimi bude tlumočnick zacházet. To může zkušenějšímu profesionálovi připadat úsměvné, nicméně tato práce se zaměřuje na studenty, kteří v naprosté většině případů tlumočili jen v simulovaných podmínkách. Najednou se dostanou k reálné tlumočnické zakázce. V případě konsekutivního tlumočení budou pravděpodobně stát, držet propisku a blok, občas i mikrofon. To všechno budou muset zvládnout tak, aby přesto podali profesionální výkon, působili profesionálně, a aby manipulace se všemi

těmito pomůckami neodváděla jejich pozornost od podstatného – od poslechu a tlumočení.

Kromě tzv. props (právě jednotlivé pomůcky a doplňky), jak je nazývá Adlerová, je důležitým prvkem i kostým. Jak Adlerová říká, kostým, který máte, ukazuje, z jakého období pocházíte a do jaké společenské třídy patříte.(Adler, 1988 str. 64)

Domnívám se, že specifické oblečení může být i určitým „spouštěčem“ role – tedy adekvátního chování – pokud si konkrétní styl oblékání spojíme s určitým kontextem a určitou činností. Goodwin a Deady citují Holmese: „Holmes (1992) zjistil, že zdravotní sestry často vnímají své uniformy jako kostýmy, nemocnice jako pódium a práci, kterou dělají jako předepsanou roli, která často zahrnuje situace nebo sled událostí, které jsou vysoce emocionální, tragické nebo pohnuté.“(Goodwin, a další, 2013 str. 127)

### **2.1.3 Stres a Relaxace**

Stres je faktorem herecké práce, stejně jako mnoha jiných zaměstnání (tím spíš, pokud je jejich součástí vystupování na veřejnosti). Proto je tato oblast zmíněna zvlášť i v této kapitole, ačkoliv se jí v rámci této práce věnujeme i v samostatné kapitole.

Goodwin s Deady odkazují na studie, které spojují stres na pracovišti se syndromem vyhoření u zdravotních sester, a následně s negativním vlivem na klienty, který takový stav má.(Goodwin, a další, 2013 str. 129) Adlerová považuje napětí za nepřítele herce.(Adler, 1988 str. 11) Existují jistě různé způsoby vyrovnávání se s napětím a zvládnání stresových situací. V kapitole věnované psychologii se pokusíme je popsat blíže.

Faktem ale je, že stres a napětí před vystoupením, ať už při konsekutivním (primárně) anebo simultánním tlumočení, jsou reálnými problémy každého začínajícího tlumočnicka, jak ostatně ukazují dotazníky studentů, kteří se účastnili

experimentu. Otázkou je, jestli bude efekt toho napětí u tlumočnicka spíše konstruktivní, nebo destruktivní.

Janette Simonds a Jane Southcott, které se ve svém článku *Stage Fright and Joy: Performers in Relation to the Troupe, Audience, and Beyond* zabývají nervozitou veřejně vystupujících lidí, říkají: „Když účinkující veřejně vystupuje, uvědomuje si a určitým způsobem se spojuje se skupinou lidí, který tvoří diváky. Vnímání této skupiny diváků může účinkujícího ovlivnit různými způsoby, někdy přispívá ke ‚strachu z pódia‘ (v originále *stage fright*, tréma – pozn. autora), někdy stimuluje účinkujícího k obzvlášť povznášejícímu a vzrušujícímu výkonu.“(Simmonds, a další, 2012 str. 318)

Negativní dopad může mít mnoho podob, od lehčích, až po závažnější, jako depersonalizace a blok, které zmiňují Simondsová a Southcottová ve svém článku. Z rozhovoru, který udělaly s jednou účastnicí experimentu, víme, že depersonalizace může mít i pozitivní i negativní podobu. Zajímavé je také to, že síla negativního působení se mění podle toho, jaké je publikum. Často hraje roli, jestli účinkující zná nebo nezná diváky osobně.(Simmonds, a další, 2012 stránky 323-324)

Zajímavé, a pro začínající tlumočnický pozitivní, je i tvrzení Gilovitche a Savitského, které Simondsová a Southcottová citují: „Gilovich a Savitsky (Gilovich and Savitsky, 1999; Savitsky and Gilovich, 2003) zjistili, že když lidé mluví a jinak veřejně vystupují, nevypadají ve skutečnosti tak nervózně, jak si myslí, že je vidí diváci. To, co nazývají efekt středu pozornosti je tendence přeceňovat, jak moc si ostatní všímají a jak moc hodnotí vzhled a chování druhých. Iluze průhlednosti je tendence lidí přeceňovat jak moc jsou jejich myšlenky, pocity a emoce viditelné ostatním.“(Simmonds, a další, 2012 str. 320)

Je tedy možné, že stres, který prožíváme, není navenek tak patrný, jak si sami myslíme. Ačkoliv jeho projevy nemusí být vizuálně tak patrné, jak si je představujeme, jeho účinek může mít na náš výkon velice negativní vliv, nehledě na intenzitu, s jakou ho někteří jedinci prožívají. Plnit tlumočnickou praxi by pro takového tlumočnicka mohlo být extrémně náročné. Proto se v kapitole

psychologie zaměříme na konkrétní techniky práce se stresem a metodami jeho zvládnání.

## 2.2 Psychologie

Z pohledu psychologie jsou pro tuto práci zajímavé především dvě oblasti – za prvé práce se stresem, pocitem úzkosti a zvládnání náporu veřejného projevu zkombinovaného s už tak psychicky náročným tlumočením, za druhé psychologické aspekty změny, schopnosti jedince vydat se jistým směrem v rozvoji své osobnosti na základě stanoveného plánu.

Stres je v tomto případě logický – tlumočnické mluví často k většímu množství lidí, jemu známých i neznámých. K samotnému stresu z vystoupení se přidává obrovská náročnost na paměť a soustředění a samozřejmě strach z nesprávného přetlumočení a ztrapnění se. Pro tlumočnicka je však o to nutnější úzkost ovládat, protože, jak tvrdí Brooksová, má nejen negativní vliv na sebevědomí a motivační mechanismy, ale ovlivňuje negativně také pracovní paměť. (Brooks, 2014 str. 1145)

Psychologické aspekty změny jsou především otázkou mladých začínajících tlumočnicků, kteří si nejsou jistí, jakým směrem se v rámci oboru vydat a kteří mají strach z tlumočení, nebo mají dojem, že k němu nemají předpoklady. Studenti mívají často dojem, že kromě nízké kvality tlumočení jako takového se neumí ani kvalitně prezentovat na veřejnosti. Jedna z hlavních myšlenek této práce je, že pokud tlumočnick analyzuje své nedostatky a stanoví si konkrétní cíle, zlepšení je možné.

### 2.2.1 Zařazení do semináře

Experiment v hodinách si kladl za cíl primárně studenty motivovat k tomu, aby přemýšleli o povolání tlumočnicka z širšího úhlu pohledu a uvědomili si, kolik různých dovedností musí tlumočnick mít. Aby o něm nepřemýšleli jen jako o překladateli mluveného slova, ale jako o odlišné formě řečnicka, který sice není hlavní postavou, ale komunikuje veškeré informace řečnicka tak, aby publikum rozumělo – zajišťuje tak fungující komunikaci.

I pokud se student rozhodne dál tlumočení nevěnovat, domnívám se, že alespoň základní znalost některých komunikačních dovedností a technik je

důležitá i pro překladatele, stejně tak jako pro studenta v jakémkoliv jiném oboru, protože mu pomůže během dalších běžných životních situací – komunikace během pracovního pohovoru, s kolegy, s rodinou, obhajoba bakalářské a diplomové práce, státnice a další.

Zvládnutí komunikačních dovedností je však jen prvním krokem. Ať už tlumočník nebo překladatel, každý, kdo chce uspět v živé mezilidské komunikaci, musí zvládnout také stres z dané formy komunikace a pokud má nedostatky, které chce eliminovat, musí být připraven na práci směřující k osobní změně. Mezi tyto nedostatky mohou patřit i samotná neschopnost zvládat stres nebo neznalost již zmiňovaných komunikačních technik. Koncept změny a psychologických aspektů změny je z pohledu této práce určitým způsobem nadřazený ostatním tématům, protože práce na jakémkoliv z oblastí, kterými se tato práce zabývá, je v podstatě založena na dlouhodobém soustředění se na rozvoj schopností jednotlivce, osvojení si neznámých technik a adaptaci, která znamená změnu návyků a přístupu k dané věci a v mnoha případech i změnu vnímání sebe sama.

Zdá se, že oblastí psychologie, která nejlépe odpovídá tématům této práce, je **pozitivní psychologie**. Reuben Rusk a Lea Waters odkazují na práce svých kolegů v oboru a popisují pozitivní psychologii takto: „Pozitivní psychologie je vědecká oblast, která studuje růst a optimální fungování jednotlivců, skupin a institucí (Gable & Haidt, 2005; Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006). (Rusk, a další, 2014 str. 1)<sup>6</sup>

Ačkoliv je jasné, že v průběhu jednoho jediného semestru není možné si osvojit všechny techniky, naučit se pracovat se stresem a dosáhnout velkých životních změn, je podstatné studentům předat dostatečné množství informací a motivovat je k zájmu o další vzdělávání a rozvoj.

---

<sup>6</sup> Citace přeložena autorem

### 2.2.2 Relaxace, zvládání stresu<sup>7</sup>, desenzibilizace, autogenní trénink

Úzkost (anxiety – termín používaný v angličtině často právě ve spojení se strachem z vystupování) definuje Brooksová (s odkazem na práce svých kolegů) takto: „Úzkost je specifická emoce charakterizovaná vysokým vzrušením, negativní valencí, nejistotou a nízkým pocitem kontroly (Gray, 1991; Raghunathan & Pham, 1999; C. Smith & Ellsworth, 1985).“ (Brooks, 2014 str. 1145)<sup>8</sup> V následujících podkapitolách se podíváme na přehled několika technik, které je možné využít a které by podle mého názoru mohly být využity (alespoň částečně) v rámci semináře PIN1 anebo by mohly sloužit jako inspirace a informační základ pro studenty – jednotlivce – kteří by se rádi o možnostech zvládání nervozity dozvěděli víc. Pro zájemce o toto téma doporučuji diplomovou práci Lenky Krmenčíkové, která se věnuje podrobně právě metodám zvládání stresu, a diplomovou práci Lucie Kovaříkové, která se zabývá konkrétním vlivem stresu na výkon tlumočnicka.<sup>9</sup>

Relaxační techniky mohou pomoci tlumočnickům s úzkostí nejen před výkonem, ale i v běžném, každodenním životě. Kudláčková ve své studii tvrdí, že atleti, které zkoumala, udávali, že primárně jim relaxace pomáhala se vyrovnat s úzkostí ze soutěžení, ale také pomáhala s každodenními stresy. Podle potřeby to byly techniky více fyzické, které pomáhaly s úzkostí ze soutěže, nebo techniky více mentální (např. meditace), které sloužily k odbourání každodenního stresu. (Kudláčková, a další, 2013 str. 468)

---

<sup>7</sup> Tématu stresu se ve svých pracích věnovaly podrobně kolegyně Lucie Kovaříková a Lenka Krmenčíková.

<sup>8</sup> Citace přeložena autorem

<sup>9</sup> Lenka Krmenčíková: <http://theses.cz/id/cyigjh/00183722-654327704.pdf>

Lucie Kovaříková: <http://theses.cz/id/06n1p5/00177013-486374191.pdf>



## 2.2.3 Reciproční útlum a desenzibilizace podle profesora Kratochvíla

### 2.2.3.1 *Teoretický základ*

#### **Reciproční útlum**

Ve své knize „Základy psychoterapie“ se zabývá Stanislav Kratochvíl léčením neurotických stavů a fobií. Tvrdí, a odvolává se na výzkum Wolpeho o recipročním útlumu, že: „Neurotické chování se získá v situacích vyvolávajících strach nebo úzkost. Úspěšná terapie závisí na recipročním útlumu neurotických strachových reakcí. Dochází k utlumení strachových reakcí vlivem současného vyvolávání jiných reakcí, které jsou po fyziologické stránce se strachem neslučitelné. Vyvoláme-li současně s podnětem, který dosud vyvolával strach reakci, která je se strachem neslučitelná, podmíněné spojení mezi tímto podnětem a strachem se oslabí.“(Kratochvíl, 2012 str. 64) Jako konkrétní příklad uvádí Kratochvíl pokusy s malým chlapcem, u kterého byla léčena fobie z bílých myší tak, že byla do jeho blízkosti umístěna bílá myš ve chvíli, kdy si pochutnával na jídle. Jako reakce protikladné k strachu uvádí např. konzumaci jídla, stav relaxace, sexuální reakce a reakce sebespazmení. Strach v interpersonálním kontextu je podle něj možné léčit například tak, že terapeut hraje osobu, ze které má pacient strach – ten se proti ní v simulované situaci prosazuje a učí se tak reagovat sebejistě i ve společnosti. Za nejúčinnější podnět využívaný k odstranění úzkosti považuje **svalovou relaxaci**. Obecně se jedná o postupný proces, např. u výzkumu s dítětem a bílou myší mluví o pěti pokusech.(Kratochvíl, 2012 stránky 63-64)

#### **Desenzibilizace**

Desenzibilizace je úzce spojena s technikou recipročního útlumu. V podstatě se jedná o výledek jeho aplikace – toto Kratochvíl popisuje na případu se svalovou relaxací, kterou označuje za nejčastěji využívaný podnět k odstranění strachu a úzkosti. Situace nebo představa situace, která je zdrojem strachu, se spojuje s relaxovaným stavem. Strach slábne a u pacienta dojde k desenzibilizaci. Druhou variantou je možnost vystavení reálné situaci metodou postupné nácvikové konfrontace nebo metodou plného zaplavení. V takovém případě vydrží pacient v dané situaci tak dlouho, dokud nezačne strach mizet.(Kratochvíl, 2012 str. 64)

Metoda zaplavení je vystavení jedince situaci úplně, bez odstupňování. Není však možné ji aplikovat na každého, někteří jedinci nejsou schopni ji zvládnout.(Pechalová, 2014)

Kratochvíl sám zdůrazňuje, jak důležité je, aby zaplavení nebylo ukončeno předčasně a také to, aby pacient neměl pocit, že se musí podrobit vůli terapeuta – naopak musí sám cítit, že se strachu vystavuje dobrovolně.(Kratochvíl, 2012 str. 203)

Původní metodu využívající relaxaci a představy vytvořil Wolpe. Dnes se v originální podobě používá spíše výjimečně, je většinou nahrazena nácvikem v reálné situaci – in vivo. Podle toho se častěji používá název expozice – vystavení (postupné nebo náhlé) reálné situaci.(Kratochvíl, 2012 stránky 199-200)

### **2.2.3.2      *Praktická aplikace***

Následující je popis mého návrhu aplikace zmíněných technik v semináři.

**Aplikace recipročního útlumu:** I přes stres z poměrně náročného tlumočení a samotného veřejného vystoupení, stejně jako vystavení kritice vyučující, studentů i mé, je cílem experimentu, aby panovala pokud možno co nejvíce přátelská atmosféra, podpořená prací ve známém a příjemném prostředí, a tak byl využit výše popsany efekt recipročního útlumu, kdy dobrá nálada a pocit známého prostředí a přítomnosti kolegů a přátel bude tlumit stres, se kterým se budou studenti potýkat.

Jako využitelná se zdá i technika rolí, která se dá na experimentální seminář aplikovat – vyučující a studenti mohou vystupovat v roli publika a tlumočnick se může pomalu učit asertivitě a klidu tváří v tvář pozornosti.

Jedná se tedy o desenzibilizaci in vivo, která se zdá být pro potřeby našeho semináře praktickým nástrojem k managementu strachu z veřejného vystoupení. Studenti se dostanou do situace a setrvávají v ní po určitou dobu. Vzhledem k potřebě pořídit nahrávku každého studenta a to v určité délce není bohužel možné každému studentovi přizpůsobit délku expozice podle jeho individuálních

potřeb. Proto se domnívám, že zatímco pro některé je pořizování nahrávek přímo zaplavením, pro některé je skutečně prvním krokem, na který naváže krok druhý - první reálné tlumočení před lidmi.

#### 2.2.4 Autogenní trénink a relaxace

Schlamann et. al. (s odkazem na další odborníky) definují autogenní trénink takto: „Autogenní trénink (AT) je běžná a klinicky používaná relaxační a autohypnotická technika, v podstatě založená na autosugesci (Ernst & Kanji, 2000; Kanji, White, & Ernst, 2006b; Stetter & Kupper, 2002). Je to psychofyziologická forma psychoterapie, která může být prováděna jedincem skrze pasivní koncentraci posílenou určitými kombinacemi psychofyziologicky adaptovaných stimulů. Je to však terapie specificky zaměřená na prevenci/redukci stresu a má tu výhodu, že jakmile si ji jednou jedinec osvojí, může ji používat bez dalšího zásahu terapeuta.“(Schlamann, a další, 2010 str. 444)<sup>10</sup> Podle Leventa Yurdakula může být vyučována jednotlivě i skupinově a nejčastěji je doporučována lidem, kteří trpí výraznou úzkostí a to buď samotnou, nebo v kombinaci s fyzickým zdravotním problémem.(Yurdakul, a další, 2009 stránky 403-404)

AT je založen na vzájemné souvislosti mezi psychickou tenzí, funkčním stavem vegetativní nervové soustavy a napětím svalstva.(Kratochvíl, 2012 str. 181) Bedrnová používá definici Vojáčka, která zní: „AT je specifickým druhem cvičení, jehož podstatou (základem) je jednota maximálního tělesného uvolnění a vnitřního duševního soustředění – niterného ponoření se do sebe sama (Vojáček, 1988).“(Bedrnová, a další, 2009 str. 259)

Skládá se ze dvou úrovní cvičení (popis podle Schlamanna).

1) První úroveň se zaměřuje na relaxaci a je tvořena šesti cviky:

a) Cvičení poklidu – mělo by vytvořit stav ticha a soustředění. Typická představa: ‚Jsem klidný. Nic mě nemůže rozrušit.‘

---

<sup>10</sup> Citace přeložena autorem

- b) Cvičení tíhy – mělo by vytvořit pocit těžkosti v končetinách. Typická představa: ‚Mé ruce a nohy jsou těžké.‘
  - c) Cvičení tepla – vytvoření pocitu tepla v končetinách. Typická představa: ‚Mé ruce a nohy jsou teplé.‘
  - d) Dechové cvičení – koncentrované dýchání. Typická představa: ‚Můj dech je klidný a pravidelný.‘
  - e) Srdeční cvičení – mělo by vést k hlubší sedaci. Typická představa: ‚Mé srdce bije klidně a pravidelně.‘
  - f) Cvičení solar plexus – koncentrace na solar plexus by měla prohloubit relaxaci. Typická představa: ‚Centrum je teplé.‘
- 2) Druhá úroveň, která se zaměřuje na sebe-uvědomění a rozvoj charakteru, je více abstraktní. I tentokrát se skládá ze šesti cvičení: prožitek barvy, vnímání objektů, vnímání morálních hodnot (např. naděje, láska, odvaha), rozvoj charakteru – ‚Kdo jsem?‘ ‚Co bych měl dělat?‘, cesta na mořské dno a výlet na vrchol hory.(Schlamann, a další, 2010 stránky 444-445)

Kratochvíl uvádí, že AT je vhodné nejen k dosažení psychického uvolnění, ale také k autosugesci: „Relaxovaný stav při omezení zevních podnětů s pohroužením se do duševního klidu je zároveň vhodný pro autosugestivní ovlivnění, jehož účinky při častém opakování přesahují a umocňují dosah prosté relaxace.“(Kratochvíl, 2012 str. 181)

V popisu postupu je Kratochvíl detailnější – přidává prvek koncentrace na dominantní ruku, poté na druhou ruku, obě ruce a dolní končetiny. Tak se pocit (tepla, tíhy) přesune do celého těla.

Při cvičení srdeční činnosti si podle něj má subjekt nejprve položit ruku na oblast srdce a nahmatat tep. Při dechovém cvičení zdůrazňuje poddání se dechu, namísto manipulace s ním. Také zmiňuje cvičení v oblasti hlavy, o které Schlamann nemluví – představa vánku ovívající čelo.

Cvičení se má provádět třikrát denně, 3-5 minut a je doplňováno užitím různých formulek, z nich formulky posilující jsou zaměřeny právě na dosažení vlastností a mají motivační tendence.(Kratochvíl, 2012 stránky 182-183)

Bedrnová zmiňuje i polohu těla – vleže, vsedě nebo tzv. poloha mexického povaleče (rozvalení na židli, hlava opřená o opěradlo, ruce spuštěné podél těla, nohy natažené před sebou, mírně pokrčené).(Bedrnová, a další, 2009 str. 263)

„Stručně řečeno, ukazuje se, že AT obnovuje rovnováhu mezi aktivitou sympatiku a parasympatické větve autonomního nervového systému, což má přínos pro zdraví, jelikož parasympatická aktivita podporuje trávení a vyprazdňování, snižuje krevní tlak, zpomaluje tep a podporuje funkce imunitního systému. Použití této auto-sugestivní metody může napovědět, co ovlivňuje vegetativní nervový systém, který může být modulovaný směrem k uvolněnějšímu stavu.“(Schlamann, a další, 2010 str. 445)

Yurdakul uvádí k výsledkům svého experimentu, že účastníci udávali snížení úrovně úzkosti, ustání záchvatů paniky, lepší spánek, lepší náladu a obecně zlepšení vnímání pocitu pohody, stejně tak jako zlepšení kognice tím, že má pacient méně starostí a tak jasněji přemýšlí.(Yurdakul, a další, 2009 str. 415)

Ne všechny reakce ale platí pro všechny subjekty a tak se můžeme domnívat, že není se stoprocentní jistotou možné předpovědět, jak moc efektivní bude užití této metody pro každého účastníka. Obecně se ale zdá, že lze tuto techniku doporučit jako jednu z možností, které může student vyzkoušet, pokud je jeho cílem zdolat stres. Samozřejmě je důležité vyhledat odborníka a techniku se učit pod jeho vedením.

### **2.2.5 Další techniky**

Kromě výše zmíněných metod existuje celá řada technik, které si kladou za cíl zlepšit náladu, snížit stres a uvolnit mysl člověka. V následující podkapitole jich několik zmíníme.

## **Indukce nálady (mood induction)**

Obecně se jedná o techniky, které mají vyvolat požadovanou náladu. Schneider se ve svém experimentu zabýval indukcí šťastné a smutné nálady za pomoci fotografií lidských obličejů, které se tvářili buď šťastně anebo vesele anebo naopak smutně. Výsledky jsou podle něj pozitivní a metoda funkční: „Standardizovaná indukce šťastné a smutné nálady obličejovým stimulem se zdá efektivní a vykazuje dobrou časovou stabilitu. Toto se odrazilo v emocionálním sebe-hodnocení štěstí a smutku a výsledky byly, jak se zdá, zobecněny na pozitivní a negativní vliv, jak bylo změřeno technikou PANAS. Účastníci se hodnotili jako šťastnější během ukázky šťastných tváří, relativně k indukci smutné nálady, a jako smutnější během ukázky smutných tváří, v porovnání s indukcí šťastné nálady. Naopak udali, že byli méně šťastní během indukce smutné nálady, relativně k indukci šťastné nálady, a méně smutní během indukce šťastné nálady, v porovnání s indukcí smutné nálady.“(Schneider, a další, 1993 str. 25)

Ačkoliv tato metoda může působit úsměvně, její využití se jeví jako poměrně snadná psychická podpora před tlumočením – tlumočnick může využít obrazový materiál, nebo trávit čas ve společnosti usměvavých lidí, aby tak stimuloval svou vlastní náladu.

Kromě použití fotografií zmiňuje Schneider s odkazem na dřívější experimenty i další možnosti, např. indukci nálady skrz představivost, hypnózu, hudbu, filmové klipy, sociální interakci, imitaci výrazů tváře, obrázky, vzpomínky na dobré a špatné životní události a kombinace těchto metod.(Schneider, a další, 1993 stránky 19-20)

O imaginaci se zmiňuje i Kratochvíl. Řízená imaginace může sloužit jak k sebezdokonalování, tak k odhalování vnitřních motivů jednání. Pacientovi jsou při ní navrhovány představy - u těch ve vnitřním pohroužení setrvá.(Kratochvíl, 2012 str. 188)

## **Vyhodnocení nervozity jako nadšení**

Brooksová tvrdí, že jedinci, kteří přehodnotí svou úzkost jako vzrušení (nadšení), podávají lepší výkon v porovnání s těmi, kdo se snaží před výkonem

jen uklidnit. Tato technika je podle ní navíc poměrně snadná – používají se techniky jako mluvení k sobě sama (např. jsem vzrušený (nadšený), nebo jednoduché zprávy, které jim pomohou cítit nadšení a vnímat situaci jako příležitost.(Brooks, 2014 str. 1144)

Bedrnová uvádí tyto techniky jako první pomoc v situaci aktuálního stresu:

**Protistresové dýchání** – technika hlubokých nádechů nosem a následných výdechů, která by ale měla být prováděna bez přepínání. Nádechů by mělo být minimálně pět. Během cvičení by měl být člověk sám, pohodlně sedět, být uvolněný.

**Chvilková tělesná relaxace** – technika snížení svalového tonu. Soustřeďuje se primárně na uvolnění obličeje. Relaxace je založeno na aktivování parasymptiku, což vyvolává zklidnění.

**Koncentrace na ‚kredenc‘** – technika je založena na soustředění pozornosti na emocionálně neutrální předmět namísto stresoru.

**Odejít a zůstat chvíli sám** – pokud to situace umožňuje a zdrojem stresu je druhý člověk, je vhodné opustit místnost, ve které se oba lidé nachází.

**Změna činnosti** – je přirozeným odvedením pozornosti od zdroje zátěže a odbouráním bojových hormonů (adrenalinu a noradrenalinu) skrze pohyb.

**Poslech relaxační hudby** – kromě klidu je zdrojem osvěžení. Technika je založena na nakažlivosti emocí, které hudba v koncentrované formě vyjadřuje.

**Rozhovor s někým třetím** – tedy s někým, kdo není ani původcem, ani spouštěčem, ale ani účastníkem nebo svědkem našeho stresu.

**Počítání** – je založeno na převedení pozornosti k jednoduché, ale racionální činnosti, která není spojena s žádnými emocemi.

**Tělesné cvičení** – má několik pozitivních vlivů. Může být pomoci odvést pozornost od zátěžového podnětu, vede k odbourání nežádoucích látek z organismu, podporuje tvorbu endorfinu. Aby technika fungovala, je ale nutné

k fyzické aktivitě přistupovat pozitivně, ne s nechutí.(Bedrnová, a další, 2009 stránky 252-257)

Technikami se ve své práci podrobně zabývá kolegyně Lenka Krmenčíková. Stručný výčet uvádím pro úplnost kapitoly.

### **Hypnóza**

Za zmínku stojí i hypnóza, kterou je ale možné provádět jen pod vedením zkušeného odborníka. Untas tvrdí, že pokus s pacienty na dialýze prokázal, že hypnóza měla pozitivní vliv na úzkost, depresi, únavu a ospalost.(Untas, a další, 2013 str. 480)

### **Užití video-feedbacku k posílení účinků expozice**

Smits ve svém článku ‚The efficacy of videotape feedback for enhancing the effects of exposure-based treatment for social anxiety disorder: A controlled investigation‘ uvádí čtyři hlavní příčiny, které u jedince přispívají k udržení úzkostných pocitů. „(1) nárůst na sebe zaměřené pozornosti a omezení pozorování druhých lidí a jejich reakcí; (2) tendence dělat negativní závěry o svém vzhledu a výkonu; (3) použití bezpečného chování vůči očekávané hrozbě; a (4) tendence k negativně předpojatému přemýšlení před i po výkonu.“(Smits, a další, 2006 str. 1773)

Ačkoliv použití video-feedbacku nepomáhá s redukcí samotné úzkosti z vystupování, pomáhá pacientům zlepšit sebe-vnímání.(Smits, a další, 2006 str. 1782)

Technik je samozřejmě víc a je na každém, aby našel to, co je pro něj jako jedinečnou lidskou bytost nejlepší.



### 2.2.6 Psychologie změny

Důležitým aspektem osobního rozvoje studenta směrem k tlumočnickým dovednostem je jejich identifikace a následný plán jejich získání.

Definice schopností tlumočnicka bych rozdělil na techniky a znalosti, které se týkají tlumočení samotného a techniky a znalosti, které se netýkají formálního tlumočení a jeho kvality po stránce přenosu významu a množství a přesnosti informací, ale které by neměly chybět v rejstříku profesionála na komunikaci.

Do první skupiny patří bez pochyby tyto dovednosti a kvality:

**Paměť** – je důležitá především pro tlumočení konsekutivní. Při konsekutivním tlumočení má tlumočnick za úkol sladit notaci s užitím paměti. Rovnováha a správná míra užití těchto schopností je zásadní, jelikož není možné si veškeré informace jen zapamatovat, nebo jen napsat, především při vysoké konsekutivě. Tlumočnick pracuje jak s pamětí krátkodobou – zapamatování si konkrétní informace daného segmentu, tak s pamětí dlouhodobou – zapamatování si informací a terminologie k danému tématu, se kterým se tlumočnick může v rámci přípravy seznamovat už několik dní předem. O významu paměti a užití mnemotechnických pomůcek se zmiňuje i Jones. (Jones, 2002 stránky 29-30)

**Tlumočnická notace** – je oporou tlumočnickovy paměti. Pokud si tlumočnick píše málo, nemusí si některé těžko zapamatovatelné věci (např. letopočty) vybavit. Stejně tak je problém, pokud si tlumočnick zaznamenává příliš mnoho informací – Jones říká, že pokud si tlumočnick píše příliš mnoho informací, jeho notace se přiblíží těsnopisu, což ovlivní znovu vyjádření, které se bude blížit transliteraci. Druhým, a podle Jonese významnějším rizikem je nedostatečné soustředění na poslech a analýzu řeči. (Jones, 2002 str. 39)

**Pozornost, Aktivní poslech a Analýza** – plně se soustředit na mluvený projev po stanovenou dobu je otázkou cviku. Pokud není pozornost dostatečná, není poslech aktivní a není tedy možné kvalitně zpracovat informace a převést je do cílového jazyka. Tlumočnick musí být schopen se soustředit, jeho poslech musí být aktivní a během něj musí analyzovat informace obsažené v původním sdělení.

Vágnerová definuje pozornost takto: „Pozornost je funkcí vědomí, umožňuje jeho zaměření určitým směrem (na určité podněty, resp. určitou činnost) a zároveň tak eliminuje jiné možnosti.“(Vágnerová, 2005 str. 44) Kvalita pozornosti je podle ní závislá na koordinaci a integraci různých funkčních systémů, které se nachází v různých oblastech mozku. Právě zapojení mnoha částí mozku je důvod, proč je pozornost tak zranitelná.(Vágnerová, 2005 str. 45) Tlumočník se musí naučit koncentrovat se na jednu konkrétní věc, přičemž se jedná o činnost natolik náročnou, že při delší zakázce se tlumočníci většinou střídají po dvaceti minutách. Při příliš dlouhém tlumočení, zvláště jedná-li se o tematicky a terminologicky náročné téma, by bez vystřídaní kolegou tlumočník riskoval snížení kvality výkonu.

**Aktivní znalost použitých jazyků a stylistická obratnost při jejich použití** – s těmito schopnostmi se samozřejmě počítá a domnívám se, že zodpovědným studiem v rámci oboru ATP dosáhne student výrazného zlepšení. Je však zapotřebí cíleně na zlepšení pracovat. Stylistická obratnost se pojí i s rétorickými schopnostmi, domnívám se tedy, že je vhodné chodit i na seminář rétoriky.

**Znalost kultur zúčastněných stran** – je důležitá, pokud má být tlumočník schopen přeložit případné reference, citáty, apod. Snad ještě důležitější je však, má-li tlumočník chápat mentalitu účastníků, má-li vědět, co je pro dané kultury přijatelné a co nikoliv, má-li správně volit vyjadřovací prostředky a registr, má-li být jeho vystupování taktní a diplomatické.

Do druhé skupiny patří techniky, které jsou hlavním tématem této práce. Jsou to např. tyto:

**Rétorické dovednosti** – základní schopnost mluvit před lidmi a vytvářet kvalitní projevy. Patří k ní i stylistická obratnost a schopnost měnit registry, slovní zásoba, práce s dynamikou projevu a hlasu, stejně jako dobrá znalost tématu.

**Znalost nonverbální komunikace a extralingvistických projevů** – je schopnost ovládat gesta, postoj, mimiku a hlasové (ale i nonverbální) projevy, jako hezitační zvuky apod. Pomáhá nejen lépe komunikovat, ale také lépe chápat

komunikované myšlenky řečníka – číst jeho nonverbální komunikaci a odhadnout implicitní význam.

**Práce s hlasem a logopedie** – je podstatná jednak jako prevence únavy hlasu, v horším případě i jeho dočasné ztrátě nebo poškození hlasivek, jednak kvůli kvalitě hlasu a dynamice projevu, která posluchači pomůže udržet pozornost a lépe se v projevu vyznat.

**Psychohygiena a zvládnání úzkosti a stresu** – je tlumočnickovou zbraní proti stresu, a to jak akutnímu – před výkonem – tak obecně stresu spojenému s hektickou prací tlumočnicka a každodenním vypětím sil a vystupováním před lidmi.

**Etiketa** – je znalostí základů společenského chování a pomáhá tlumočnickovi pohybovat se v mezích, které jeho postavení odpovídají a které zaručují slušné a solidní vztahy se všemi zúčastněnými.

**Znalost role tlumočnicka a flexibilní adaptace podle požadavků zadavatele** – je v podstatě tlumočnickovo chápání a pojetí své vlastní sociální role tak, aby ve všech svých projevech odpovídala projevům, které společnost od tlumočnicka očekává, přičemž společnost je reprezentována zúčastněnými stranami komunikace. Proto musí být tlumočnick schopen určité flexibility, aby tak svou roli a její projevy přizpůsobil konkrétním lidem, se kterými spolupracuje.

Aby si tlumočnick/student byl schopen osvojit všechny tyto dovednosti, musí nejprve vědět, které z nich si konkrétně osvojit potřebuje. Je tedy vhodné si ujasnit, skrze konzultaci s vyučujícím a sebereflexi, které jeho schopnosti jsou dobře rozvinuté a potřebují méně práce a na čem musí naopak pracovat intenzivněji.

Kromě konzultace je vhodné použít i videonahrávku svého vlastního tlumočení/vystoupení, na které vidíme a slyšíme nedostatky svého projevu. V určitých případech může pomoci vylepšit naše sebe-vnímání (viz výše), může být však i jistým zklamáním, pokud výkon neodpovídá našemu očekávání.

## **2.2.7 Sebeřízení, cílený rozvoj, optimalizace a time management podle Bedrnové**

### **2.2.7.1 Sebeřízení a cílený rozvoj**

V určitém období by člověk byl jen těžko schopen se sám vyvíjet, sám si klást cíle a jít za nimi bez toho, aby měl vedení zvnějška. Od narození až do dosažení určité vyspělosti je dítě inspirováno, vychovááno, motivováno a ovlivňováno lidmi ve svém okolí. Postupem času se však stává ve svém rozhodování samostatnější. Bedrnová říká, že: „Cesta jde od zvenku organizované výchovy a vzdělávání k naší stále více vnitřně determinované existenci a dále pak k vnitřní autoregulaci. Jejich přirozenými součástmi se stávají také sebevýchova a sebevzdělávání.“(Bedrnová, a další, 2009 str. 165)

Zároveň ale uvádí, že vývoj může být negativně zasažen chybami ve výchově anebo negativními vlivy z okolí, a to ve všech kritických obdobích vývoje dítěte – 1. Já jako zárodek vzniku osobnosti (kolem 3. roku života), 2. Já mezi druhými (počátky školní docházky) a 3. Já ve vztahu ke světu (puberta, někdy už od 11-12 let). Negativní vliv na dospělý život jedince může mít jak příliš tvrdá a nekompromisní, tak příliš liberální výchova, stejně tak jako přílišné pozdní osamostatňování, střety s autoritou anebo chycení se tzv. špatné party.(Bedrnová, a další, 2009 stránky 162-165)

Pokud vývoj člověka proběhne bez výraznějších problémů, je vhodné začít přemýšlet o cestě, kterou se chce jedinec vydat a podle toho se ve svém sebeřízení orientovat na konkrétní dovednosti, vědomosti a schopnosti. Pokud by si student uvědomil, že se během svého rozvoje setkal s negativním vlivem, který mohl negativně ovlivnit jeho dospělý život a pokud se s ním nedokáže sám vyrovnat, nebo se zbavit negativních návyků, ke kterým ho přivedl, je tím nejlepším řešením si to přiznat a vyhledat odbornou pomoc, aby takovému studentovi nestálo nic v cestě za lepším já, ať už je jeho motivací k němu touha být lepší tlumočník, řečník, nebo prostě jen lepší komunikátor či jiný konkrétní rozvoj dovedností směrem k určitému povolání.

Pro více informací o negativních vlivech výchovy doporučuji studentům knihu Evy Bedrnové Management osobního rozvoje.

Jakmile si tedy člověk začne uvědomovat, jakým směrem se chce vydat, je na něm, aby podnikl příslušné kroky.

Bedrnová mluví o významném období přechodu od výchovy k sebevýchově a stanovení cílů. K jejich dosažení je podle ní důležité jednak vhodné výchozí nastavení, jednak průběžné změny priorit a také praktické postupy umožňující optimalizaci duševní práce.(Bedrnová, a další, 2009 str. 170)<sup>11</sup>

Cíle se podle Bedrnové dělí na dlouhodobé, krátkodobé a střednědobé, které jsou spojkou dlouho- a krátkodobých cílů.(Bedrnová, a další, 2009 str. 172)

Po stanovení cílů je zapotřebí stanovit cestu k jejich dosažení – tedy to, co musíme udělat, abychom svých cílů dosáhli. Leo Babauta, který se ve svých pracích a na svém blogu věnuje tématu zjednodušení života a jeho změně, ve své knize ‚52 změn‘ říká o stanovení změn toto: „Vytvořte krátký seznam věcí, které jsou pro vás nejdůležitější. [...] Prvním pravidlem zjednodušení je určit si, co je důležité, co máte rádi, co je pro vás nějak významné – a pak se zbavit všeho ostatního, co vás rozptyluje a co vám brání věnovat se důležitým věcem.“(Babauta, 2014 str. 24)

Stanovíme-li si tedy cíle a způsoby, jakými chceme těchto cílů dosáhnout, musíme si i stanovit režim, kterého se budeme držet a ve kterém způsoby realizování našich cílů převedeme do skutečného nácviku, do reálných kroků k rozvoji našich dovedností.

Takové období nácviku dovedností je otázkou dlouhodobou, vyžadující konzistentní práci. Na druhou stranu je zajímavé, že podle Ericssona neznamena vždy delší období praxe v dané oblasti lepší dovednosti: „Důležité obecné zjištění je, že množství let zkušeností v oblasti je jen slabě spojená s úrovní dosaženého výkonu (Ericsson, Krampe, & Tesch-Romer, 1993).“ (Ericsson, a další, 1996 str. 4)

To ale neznamena, že by délka cvičení a práce v dané oblasti zájmu ztrácela na významu a veškeré výkony byly založeny jen na talentu. Ericsson, Krampe a

---

<sup>11</sup> Bedrnová 170

Tesch-Romer mají za to, že důvodem k rozdílům mezi výkony praktiků v jednotlivých oborech, i přes jinak stejné podmínky, je rozdíl ve způsobu, jakým trénují a pracují na svých schopnostech. Podle autorů je k nejlepšímu učení se zapotřebí „... dobře definovaný úkol s odpovídající náročností pro daného jedince, informativní feedback a příležitost opakovat a napravovat chyby. Když jsou všechny tyto prvky přítomné, používají k popisu tréninkových aktivit termín úmyslné cvičení (deliberate practice).“ (Ericsson, a další, 1996 stránky 20-21)

Nácvik by tedy neměl být náhodný a neměl by být pouhou zábavou. Naopak je nutné vytvořit program nácviku, který vezme v potaz konkrétní priority – nedostatky, které je zapotřebí zlepšit, schopnosti, které je nutné získat, techniky, které je nutné si osvojit.

Bedrnová popisuje priority takto: „Významnou součástí a současně i nezbytným praktickým nástrojem dosahování stanovených cílů se dále stává správné určení priorit. Máme tím na mysli záležitosti, kterým bychom měli dávat v životě přednost.“ (Bedrnová, a další, 2009 str. 173)

Pokud je si student – budoucí tlumočník – vědom toho, čeho chce jako tlumočník/řečník dosáhnout, stává se tento cíl jednou z jeho priorit, přičemž mezi další patří logicky vztahy, vzdělání, zdraví, atd.

Jakmile je program vytvořen a nácvik je tedy úmyslný, nikoliv náhodný, množství času stráveného tímto nácvikem již hraje roli. Ericsson, Krampe a Tesch-Romer zjistili, že je rozdíl mezi profesionálními muzikanty a kvalitou jejich výkonů v závislosti na tom, kolik hodin týdně cíleně cvičili, ale ne v závislosti na tom, jak moc byli hudebně jinak aktivní. Přitom tito hudebníci všichni studovali hudbu více než deset let, základní podmínky byly tedy shodné, ale vliv na rozdíl v kvalitě výkonu mezi jednotlivými muzikanty měla doba úmyslného strukturovaného tréninku. (Ericsson, a další, 1996 str. 22) Pokud tedy budeme pracovat na jistých schopnostech, je zapotřebí nejen mít smysluplný program, ale také věnovat naší činnosti dostatek času.

Bedrnová, kromě samotného zdůrazňování důležitosti konkrétního programu k dosažení stanovených cílů, říká, že proces vytvoření programu si ulehčíme,

pokud si odpovíme na těchto šest otázek: kdo?, kdy?, co?, kde?, jak?, proč?.(Bedrnová, a další, 2009 str. 176)

U studentů druhého ročníku ATP můžeme poměrně jasně definovat oblasti, na kterých potřebuje většina z nich pracovat – ty jsme definovali již v předchozích kapitolách. Není ale možné vytvořit jeden univerzální program, který by fungoval pro všechny. Je vždy potřeba vzít v potaz potřeby každého jedince, jeho konkrétní slabiny, stejně jako jeho silné stránky. Důležitá je jak aktivita samotného studenta, tak zapojení profesionála, který je schopen odhalit chyby a nedostatky a na základě toho vytvořit, nebo pomoci s vytvářením programu.

Tato práce si klade za cíl představit studentům témata jak teoreticky, tak po stránce praktického nácviku, a dát jim tak motivaci a základní vědomosti k dalšímu rozvoji. Zároveň jim ale nepředepisuje konkrétní kroky, které musí dělat, naopak jim dává svobodu rozvíjet se a rozhodovat dle svého vlastního uvážení v rámci stanoveného spektra.

#### **2.2.7.2 *Optimalizace a time management***

##### **Praktický pohled na organizaci času a její základy**

Není lehké věnovat se studiu a zároveň pracovat na dalších schopnostech, které chceme získat, nemluvě o tom, že každý jedinec potřebuje ke svému životu i aktivní odpočinek a rozvinutý osobní a společenský život. Optimalizace a time management našich činností je tedy způsob, jak zvládnout víc a přitom mít pořád plnohodnotný život i mimo školu a práci.

Bedrnová proto zdůrazňuje, že je důležité optimalizovat své návyky už během studia. Mezi optimalizační postupy, které si můžeme osvojit již v rámci studia, patří podle ní např.:

- vytvoření si návyku systematicky pracovat
- ovládnutí základních dovedností práce s textem
- získání dovedností přiměřené sebe prezentace
- ovládnutí alespoň jednoho cizího jazyka

- osvojení si způsobilosti práce s PC a další komunikační technikou
- získání dovedností a návyků racionální organizace vlastní práce, včetně dovednosti time managementu
- osvojení si dovedností a návyků využívat knihovny a další zdroje poznání
- cílevědomé rozvíjení schopností organizovat aktivity i dalších osob, nejlépe v oblasti praktické činnosti
- vyzkoušení si výkonu nějaké práce (např. formou brigády nebo vedlejšího pracovního poměru)
- návštěva několika cizích zemí (nejlépe spojená s výkonem práce)(Bedrnová, a další, 2009 stránky 178-179)

Podíváme-li se na tento výčet pozorně, zjistíme, že už jen studiem oboru ATP si můžeme několik takových postupů osvojit. Prací na dalších schopnostech nejenže rozšíříme portfolio našich dovedností a zlepšíme kvalitu dřívějších znalostí, ale navíc nás taková práce donutí k ještě lepšímu time managementu.

V dnešní uspěchané době, která an nás klade velké nároky, je time management otázkou nejen kvalitního zvládnání práce a studia, ale také toho kolik budeme mít volného času pro sebe a svou rodinu.

Dá se tedy říct, že je jak měřítkem, tak základem úspěchu, protože čas samotný má svou cenu, tím spíš, pokud ho máme dostatek i po vykonání svých povinností.

Pro detailní rozpis a návod k time managementu doporučuji citovanou knihu – Management osobního rozvoje od Evy Bedrnové.

### **Prokrastinace**

I přes kvalitně vytvořený plán máme často tendenci být pozadu, nestíhat tolik činností, kolik bychom měli a chtěli. Jedním z důvodů je často prokrastinace. Babauta říká: „Prokrastinace – je jedním ze základních problémů, s nímž se lidé při své práci setkávají. Víme, co bychom měli dělat, ale odkládáme to. To znamená, že hrajeme hry, chodíme na webové stránky, které nás okrádají o čas, kontrolujeme Facebook/Twitter a další sociální sítě, díváme se na zprávy, kontrolujeme e-mailové i další schránky, děláme bezvýznamné činnosti a menší úkoly... zkrátka všechno možné, jen ne to, co bychom dělat měli.“(Babauta, 2014



str. 14) Prokrastinace je neustálým odbíháním od našich povinností směrem k jiným aktivitám.

Pro rady k eliminaci prokrastinace doporučuji materiály Lea Babauty.

### **Návyk a změny**

Je důležité si uvědomit, že i pokud si vytvoříme plán dobře, po detailní analýze času a úpravě time managementu, dosažení velkých změn je nejen dlouhodobým, ale také náročným úkolem. Chce-li např. student ATP zlepšit svou notaci, výslovnost, hlas a ještě zhubnout, aby se cítil lépe před lidmi a kamerou, čeká ho časově, psychicky i fyzicky náročný program, který může být až příliš velkým soustem. Aby tedy nedošlo k vyhoření ještě předtím, než dosáhne student výsledků, měl by si svůj program životních změn a posunů dobře promyslet.

Babauta uvádí tyto podmínky ke změně návyků (uvedeno pouze několik příkladů): Zaměřte se vždy pouze na jeden návyk, Začněte pomalu, Udělejte si plán, Sepište si všechny překážky, Připravte si podpůrný systém, Zůstaňte pozitivní, Používejte svou představivost, Svůj závazek si často připomínejte, Vtvořte si odpovědnost vůči veřejnosti, Nastavte si to tak, že selhání bude příliš těžké, Pokud selžete, zamyslete se, co jste udělali špatně, připravte si lepší plán a zkuste to znovu(Babauta, 2012 stránky 5-14)

Pro více informací o osvojení zvyku doporučuji materiály od Lea Babauty.

### **Závěrem**

Ani sebelepší plán ale neznamená, že se jedinec neocitne pod tlakem, že nezažije stres nebo zklamání, a že jeho pracovní nasazení neovlivní jeho osobní život a volný čas. Kromě časové a psychické náročnosti zmiňuje Sternberg/Ericsson také jistou nepružnost lidí, kteří se stanou experty v jistém oboru a těžko mění svůj už zažitý pohled na věc.(Ericsson, a další, 1996 str. 347) I přes dosažení vysoké kvality tedy existuje riziko, že se jedinec přestane vyvíjet.

Je patrné, že snaha o životní změny a získání nových návyků je dlouhodobým procesem a otázkou pevných zvyků a odhodlání. Tato kapitola se nesnaží o detailní popis postupů a technik – takový úkol by si zasloužil samostatnou práci.

Cílem této kapitoly je informovat o základech psychologie změny a motivovat studenty k zamýšlení se nad tématem, které stojí na počátku veškeré snahy a výrazné pokroky směrem ke stanoveným cílům, skrze budování návyků, které pomohou člověku na jeho cestě k osvojení si požadovaných dovedností, vlastností a osobních kvalit.

Rozsah ovšem není jediným důvodem ke stručnosti této kapitoly. Každý jednatlivec je jedinečnou a nezaměnitelnou osobností s dobrými i špatnými vlastnostmi a návyky, které sice mohou být jen dílem zvyků a výchovy, ale které mohou mít původ hluboko v psychice člověka. Práce na osobních změnách je tedy otázkou jednotlivce a individuální práce. Má znalost tématu je v porovnání s odborníkem jen laická a nepřísluší mi proto, abych někomu dával detailní návod k dosažení životních změn – s tímto požadavkem musí student navštívit kompetentního člověka, který bude schopen studenta vést a pomůže mu objevit skrytý potenciál.

### 2.3 Nonverbální komunikace<sup>12</sup> a První dojem

Tato kapitola, byť je ve své podstatě teoretická, je zaměřena hlavně na praktickou aplikaci teoretických znalostí. Obsahově odpovídá té části semináře, ve které jsme se nonverbální komunikaci věnovali, a tvoří v podstatě teoretický základ toho, co jsme v hodinách zaměřených na nonverbální komunikaci probrali, a co se poté studenti snažili prakticky aplikovat během svého vystoupení a závěrečného tlumočení.

Ačkoliv se zde chceme zamýšlet primárně nad praktickou aplikací pravidel nonverbální komunikace a tím, jak z naučených postupů co nejvíc těžit, není možné se vyhnout základům teorie, ze které veškerá praktická aplikace vychází.

Nejedná se ale o prostý výčet gest, postojů a výrazů a jejich komunikačního významu. Součástí kapitoly je i podkapitola o prvním dojmu, založená primárně na knize Patti Woodové, Snap.

Autorka se v knize zabývá konkrétní aplikací nonverbální komunikace při setkávání s novými, neznámými lidmi. Tato oblast je pro tlumočníka více než zajímavá, protože se ve své profesi setká s mnoha lidmi, z nichž velkou část uvidí poprvé. Jeho cílem je samozřejmě vyvolat pozitivní reakci, která přispěje k dobré atmosféře, lepší spolupráci a vyvolá důvěru. V kombinaci s kvalitně odvedenou prací může být klíčem k další, pro obě strany výhodné, spolupráci. Faktory prvního dojmu podle Patti Woodové, o kterých bude řeč, jsou tyto: Důvěryhodnost (Credibility), Sympatie (Likability), Atraktivita (Attractiveness) a Moc (Power). (Wood, 2012 str. 25)

V této části práce se budeme zabývat jen fyzickými projevy nonverbální komunikace, nikoliv zvukovými – paralingvistickými projevy. Bude nás tedy zajímat primárně posturika, haptika, gestikulace a pohyby obecně, mimika, oční kontakt. Nonverbální komunikací jsou také naše oblečení, doplňky, parfémy, atd. Ty ale nejsou pro účely této kapitoly natolik podstatné a spadají spíše do oblasti etikety a společenského chování.

---

<sup>12</sup> Nonverbální komunikaci v rámci oboru ATP se přede mnou věnovala kolegyně Pavla Routová: <http://theses.cz/id/1bv2wi/00120310-865112077.pdf>

Je také důležité podotknout, že tato kapitola není vyčerpávajícím výčtem, ale spíš přehledem důležitých bodů a zásad, které ilustrují význam nonverbální komunikace v práci tlumočnicka. Během semináře měli studenti k dispozici literaturu, ze které čerpali, není tedy nutné zde zacházet do detailů.

Tlumočnick, jak už bylo řečeno v úvodu, není jen hlasem ve sluchátcích. Ani pokud je konkrétní zakázka otázkou simultánního tlumočení, tlumočnick se neubrání setkání se zadavateli, pořadateli, hosty, atd. – interakce tedy nikdy nezůstane jen na úrovni poslechu a následné odpovědi. Komunikace s protistranou zahrnuje téměř vždy i stránku vizuální, byť jen na kratší dobu. Pokud je tlumočení dané zakázky konsektivní, je nonverbální stránka komunikace v podstatě její nedílnou součástí.

Znalost nonverbální komunikace je nejen otázkou vyjádření se, ale také pochopení ostatních. V případě neporozumění obsahu řečnickova projevu nám může jeho nonverbální komunikace pomoci pochopit řečnickův záměr, stejně jako odhalit implicitně vyjádřené informace. Stejně tak nám, jako tlumočnickům, pomůže tyto informace předat dál – publiku, které je na tlumočnickovi závislé.

První dojem, jak už bylo řečeno výše, je pro tlumočnicka důležitý při komunikaci jak se zadavateli a klienty, tak hosty (řečnický na konferenci) a publikem. Pokud udělá dobrý první dojem na zadavatele a klienta (a pak odvede dobrou práci po stránce formální), má větší šanci navázat trvalejší spolupráci a rozšířit své kontakty. Pokud udělá dobrý první dojem na publikum, bude mnohem snazší udržet pozornost a získat důvěru, vzájemná komunikace bude plynulejší a tlumočnick získá feedback. A pokud udělá dobrý dojem na mluvčí, bude mu tou nejlepší odměnou snadná komunikace a získávání materiálů a podkladů k jednotlivým řečnickým projevům.

### **2.3.1 Nonverbální komunikace**

Mehu definuje jeden z důvodů, proč by měl řečnick ovládat nonverbální komunikace takto: „[...] vědět v jakém emocionálním stavu se někdo nachází je praktické, protože to umožňuje spolehlivou předpověď záměrů a budoucího

jednání daného jedince. To také implikuje, že větší kontrola mimiky – což je sledováno také u jiných druhů lidoopů (Sherwood et al., 2003) – může být použita strategicky k manipulování příjemců v každodenních sociálních interakcích. Je tedy pro příjemce zásadní, aby rozeznal emocionálně motivované signály od strategicky kontrolovaných signálů, které mohou být potenciálně klamné.“(Mehu, a další, 2012 str. 701)<sup>13</sup>

Podle Aleny Špačkové se veškeré emoce projevují na tělesných projevech a to především proto, že tělo reaguje spontánně.(Špačková, 2008 str. 57) I přesto, že verbálně může jedinec vyjadřovat nepravdivou informaci, jen těžko by byl schopen tak učinit nonverbální komunikací. Právě proto je tak praktickým nástrojem při snaze o porozumění řečníkovi. Logicky z toho ale také vyplývá, že není jednoduché si nonverbální komunikaci osvojit tak, aby odpovídala našim cílům. Je tedy důležité nejen ji formálně znát a vědět, jak by měla vypadat, ale také se snažit o změny na psychologické úrovni, směrem k minimalizaci stresu, který se tak nebude na nonverbální komunikaci odrážet – čím bude stres více pod kontrolou, tím méně se bude projevovat na naší nonverbální komunikaci. Stejně tak je otázkou vyrovnání se s novou sociální rolí, která se stane postupně zcela přirozenou.

Rozdíl mezi verbální a nonverbální komunikací popisuje Pease takto: „Většina odborníků se obecně shoduje, že verbální kanál je používán primárně pro komunikaci informací, zatímco nonverbální kanál je používán pro vyjednávání interpersonálních postojů. V některých případech je použit jako náhražka verbálních zpráv.“(Pease, 1988 str. 9)<sup>14</sup>

### **2.3.1.1 Primární složky nonverbální komunikace**

**Posturika** – obecně se zabývá postojem a polohou těla. Špačková se domnívá, že je důležité se, pokud možno, předem seznámit s místem, na kterém budeme tlumočit – akustika, prostor, osvětlení, atd. Co se týče postoje samotného, tvrdí, že

---

<sup>13</sup> Citace přeložena autorem

<sup>14</sup> Citace přeložena autorem

by měl vyzařovat dostatečné napětí. Tělo by mělo být rovné, těžiště posunuté dopředu a nohu vysunutá vpřed. Tak působíme vstřícně a aktivně a případný pohyb zahájíme plynule. Paže jsou mírně zalomené.(Špačková, 2008 stránky 62-63)

Nohy a chodidla podle Woodové ukazují naše vnitřní pocity. Např. pokud chodidla směřují k východu, může to značit, že by člověk raději odešel, např. proto, že je nervózní. Uvolnění lidé mají tendenci zabírat nohama i chodidly víc místa. Panují ovšem rozdíly mezi kulturami – např. západní tradicí, kdy noha přes nohu a ukázání chodidla značí moc, zatímco v jiných kulturách je to přímá urážka.(Wood, 2012 stránky 142-143)

Držení těla považuje za důležité i Lewis – držení rovných zad a správný pohyb jsou způsobem, jak vytvořit působivou image.(Lewis, 1989 str. 56)

Na druhou stranu je nutné nepůsobit výrazněji než lidé, kteří jsou v danou chvíli důležitější a společensky výše postavení – např. ten, kdo s vámi vede pohovor. Množství místa, které v prostoru zabíráme, musíme tedy zvážit podle situace a naší pozice v ní.(Wood, 2012 stránky 216-217)

**Haptika** – jedná se o doteky. Vzájemný dotek bude v případě profesionálního tlumočnicka/řečnicka a dalších účastníků komunikace spíše omezený. Primárně se bude jednat o stisk ruky. Co se týče síly stisku, je zapotřebí držet se určitého středu – přílišný silný stisk bude působit agresivně, příliš slabý submisivně. Co se týče délky stisku, říká Špačková: „Partnerovu ruku držíme po dobu pronášení pozdravných a představovacích vět.“(Špačková, 2008 str. 59) Důležitá je i hygiena – ruka by měla být čistá a suchá.

Pease zmiňuje tři typy úchopy ruky při stisku ruky a tři přístupy, které jim odpovídají:

- 1) nabídneme-li ke stisku dlaň, která směřuje mírně dolů, ukazujeme tím naši snahu o dominanci v dané interakci
- 2) naopak nabídneme-li ke stisku dlaň, která směřuje mírně nahoru, ukazujeme tím naši ochotu k podřízení se v dané interakci

3) a nakonec, jsou-li dlaně při stisku ve vertikální poloze, jedná se o respekt a rovnost v interakci.(Pease, 1988 stránky 31-32)

Podle Lewise je při stisku ruky možné sledovat následující: vzhled ruky, hmatový vjem, stupeň suchosti nebo vlhkosti ruky, použitá síla stisku, délka trvání kontaktu a styl uchopení ruky. Také zmiňuje roli očního kontaktu, mimiky, atd., během podání ruky.(Lewis, 1989 str. 113)

To nám ukazuje – a je důležité to mít vždy na paměti – že čtení i používání nonverbálních projevů je vždy technikou holistickou, která se nemůže soustředit na izolované prvky, ale vždy je musí vnímat ve skupinách, řetězcích.

**Gesta** – jsou primárně pohyby rukou, ale také nohou a hlavy. Špačková se přiklání ke gestům otevřeným – odhalení dlaně a krku – protože jsou znakem loajality. S otevřenou dlaní by měl člověk i ukazovat, jelikož použití vztyčeného ukazováku nebo pěsti působí hrozivě. Schovávání rukou může vyvolat dojem, že něco skrýváme, držení se za předloktí nebo zápěstí vyvolá dojem nejistoty.(Špačková, 2008 str. 67) Gesta jsou samozřejmě otázkou mnoha vlivů. Do značné míry se jedná o kulturní záležitost – je známo, že některé národy gestikulují více, než jiné. To ostatně neplatí jen pro gesta – Quisová cituje Plaňavu, když říká, že: „Každý neverbální signál je podmíněn: druhově, osobností, kulturou, dobou a prostředím, sociální skupinou.“(Quisová, 2009 str. 20)

Gesta by každopádně neměla jít do extrému a měla by být v souladu s informacemi, které podáváme verbálně. Zajímavé také je, že míra gestikulace se různí podle našeho sociálního postavení: „[...] obecně je pravidlem, že čím výš je člověk na socio-ekonomickém žebříčku, tím méně používá gest a tělesného pohybu.“(Pease, 1988 str. 15)

Woodová se ke gestikulaci rukama vyjadřuje takto: „Neschovávejte ruce pod stůl, do kapes nebo kamkoliv jinam. Nechte ruce otevřené a viditelně na stole nebo opěrkách křesla. Gestikulujte normálně. Pokud jste extrémně nervózní, můžete se na chvíli podržet za ruku, abyste se uklidnili, ale jen krátce. Vaše ruce ukazují váš emocionální stav. Když stisknete pěst, síla napětí a zahnutí prstů

ukazují, jaké jsou vaše pocity ohledně tématu, o kterém se mluví, a ohledně osoby, se kterou jste. Během pohovoru (interview) chcete být otevření, ne uzavření.“(Wood, 2012 str. 217)<sup>15</sup>

**Mimika** – je použití naší tváře ke komunikaci pomocí výrazů, grimas, úšklebků, úsměvů a vůbec pohybu tváře i hlavy.

**Pohled a oční kontakt** – podle Woodové je oční kontakt důležitým faktorem, který ovlivňuje reakci lidí na nás – dává nám kontrolu nad interakcí a naopak pokud je ho nedostatek, vyvolává dojem submisivnosti. K navázání vztahu je potřeba se dívat na osobu, se kterou komunikujeme asi 60% až 70% času během poslechu a 40% času když na tuto osobu mluvíme.(Wood, 2012 stránky 94-95) Pokud komunikujeme s větším publikem, je samozřejmě kontakt s ním odlišný – je zapotřebí střídat lidi, na které se díváme.

Špačková považuje oční kontakt za cestu k získání zpětné vazby. Konkrétně, pokud mluvíme k publiku, měli bychom začít letmým pohledem přes celé auditorium. Poté, se zaměříme na jednoho posluchače, podíváme se mu do očí, a začneme projev. Následně střídáme posluchače – co myšlenka (věta), to pohled do očí dalšího posluchače. Občas se můžeme podívat i někam jinam, mimo publikum, neměli bychom se ale úplně odvracet. Na začátku a konci myšlenky bychom se měli dívat do očí posluchače.(Špačková, 2008 str. 65)

Jak by měl oční kontakt vypadat? Podle Woodové udržení stabilního očního kontaktu podporuje důvěryhodnost a naopak jeho odvracení na ní ubírá. Také tvrdí, že soustředěný oční kontakt je typickým znakem charisma.(Wood, 2012 stránky 94-97)

### 2.3.2 První dojem

Celý název knihy Patti Woodové je Snap, Making the Most of First Impressions, Body Language & Charisma. Jak je z názvu knihy patrné, jedním z hlavních témat je první dojem, který děláme na lidi, se kterými se setkáváme.

---

<sup>15</sup> Citace přeložena autorem



Jak bylo výše řečeno, autorka se zaměřuje na čtyři hlavní faktory nonverbální komunikace, které ovlivňují první dojem: **Důvěryhodnost**, **Sympatie**, **Atraktivitu** a **Moc**.

**Důvěryhodnost** vyvolává podle Woodové v lidech pocit bezpečí. Znamená, že se s daným člověkem cítíme uvolněně, že je tím, kým tvrdí, že je. Podle autorky se takový pocit důvěry projevuje i na fyzickém uvolnění, které v přítomnosti důvěryhodné osoby zažíváme – tento pocit vychází z přirozených reakcí těla, kdy místo napětí z komunikace nastoupí pocit uvolnění ve chvíli, kdy zjistíme, že můžeme tomuto člověku věřit. Důležitými aspekty důvěryhodnosti jsou i kompetence a dynamismus. (Wood, 2012 stránky 28-30)

Schopnost vyvolat pocit důvěry je pro tlumočnicka významná z několika důvodů. Jednak uklidní zadavatele a řečníka a utvrdí je v tom, že se rozhodli pro toho správného člověka, pro profesionála. Jednak může vyvolat dobrý pocit i v kolegovi, což je důležité především ve chvíli, kdy tlumočíme s někým neznámým, nebo s méně zkušeným kolegou. Takový člověk cítí, že se může na svého partnera spolehnout a sníží se tak jeho případná nervozita, v kabině je klidnější atmosféra.

**Sympatie** je podle Woodové vyvolána především úsměvem, smíchem, pozitivním body language horní poloviny těla a tím, že dáváme najevo emoce. Jedním z prvků sympatie je také podobnost – tedy pokud je nám někdo podobný, např. vlastnostmi. Kromě toho ale ovlivňují sympatii také přátelskost, osobnost člověka a jeho srdečnost. Pojí se i s otevřeností a tzv. otevřenými okny – gesty, kterými ukazujeme končetiny a tělo, otáčíme se směrem k tomu, s kým komunikujeme. Důležitá je i pozornost – tedy poslouchat i dívat se na člověka, se kterým komunikujeme. Zajímavá je i to, že podle autorky jsou lépe vnímání extroverti – jednak proto, že svou otevřeností dávají více najevo emoce a také tím, že působí sebevědoměji. (Wood, 2012 stránky 41-45)

Vyvolat sympatie je pro tlumočnicka stejně důležité, jako vyvolat pocit důvěry. Je-li tlumočnick sympatický svým kolegům, zadavateli, řečníkovi, publiku, atd., je ochota protistrany s ním spolupracovat a jednat o to vyšší. Je důležité si uvědomit,

že každý z nás sleduje své zájmy a ne každý je ochoten pomoci cizímu člověku v dosažení těch jeho. Takovou ochotu jsme sto projevít jen určitým lidem – těm nejbližším a těm, kteří jsou nám sympatičtí. A jelikož si stále velká spousta řečníků, pořadatelů, organizátorů, atd. neuvědomuje, že tlumočnickův přístup k materiálům a podstatným informacím týkajícím se dané zakázky – a z toho plynoucí kvalitní připravenost na ni – je v jejich naprostém zájmu (alespoň pokud chtějí, aby publikum získalo co nejvíce informací od řečníka – cizince), je mnohdy to jediné, co nám může tyto lidi naklonit, právě osobní sympatie.

Další oblastí, o které Woodová mluví, je **atraktivita**. Důležitým aspektem atraktivity je podle ní symetrie – jak tělesná, tak v obličeji. To se ovšem netýká jen toho, jak se člověk narodil a jak je jeho tělo tvarováno. Nerovnováhu způsobují i jednostranná gesta (ruka v bok) nebo jednostranná mimika (zvednutý koutek, nebo jedno obočí). Symetrie tedy dosáhneme i symetrickými gesty a naopak vyhýbáním se gestům, která jsou bilaterálně asymetrická. Asymetrie je indikátorem negativního vnitřního stavu jedince nebo nemoci.

Stejně tak přispívá k atraktivitě sebevědomí jedince. Člověk má tendenci vnímat jako atraktivnější lidi, kteří jsou sebevědomí. Zajímavé je také její tvrzení, že lidé mají tendenci přisuzovat druhým na základě jednoho pozitiva (atraktivita) i další pozitivní vlastnosti, a vnímat je lépe, než jedince méně atraktivní, méně symetrické. Autorka zmiňuje, že dobrým krokem k získání psychického, vnitřního sebevědomí, je nejprve zaujmout sebevědomou fyzickou pozici a začít se sebevědomě chovat – fyzický projev ovlivní chemické procesy v těle a přispěje ke skutečnému pocitu sebevědomí a klidu. (Wood, 2012 stránky 47-52)

**Moc** je podle Woodové postavena na čtyřech základních principech: sebevědomí, prostor, otevřenost a uvolněnost. Dáváme ji najevo tím, kolik místa zabíráme svým tělem, jak otevíráme gesta a jak jsme uvolnění a soustředění, stejně jako svým hlasem nebo jak daleko od sebe držíme nohy. Také větší gestikulace dokáže člověk vizuálně posílit. Vliv má i samotná výška daného člověka. (Wood, 2012 stránky 53-56)

### 2.3.3 Analýza situace a role v ní

Jak už bylo řečeno v kapitole o herectví a roli, je nutné analyzovat situaci, ve které se nacházíme, a podle toho adekvátně upravit naše jednání. To logicky znamená, že adekvátní musí být i naše nonverbální komunikace.

Lewis určuje tři základní faktory, na základě kterých stanovíme náš vnější projev pro danou situaci:

- 1) **Náš cíl:** Co chci získat? Nejsou mé cíle v konfliktu?
- 2) **Situace:** Co se v dané situaci obecně čeká? Jak se chovají ostatní – měl bych se jim podobat. Existují i výjimky, ale ty platí pouze v určitých situacích.
- 3) **Sebeúcta druhých:** přizpůsobit úroveň svého sebehodnocení (vyjádřeného nonverbálně) sebeúctě člověka, se kterým jednám, nebo nejvlivnějšího jedince ve skupině. Jednoduše řečeno nesmí mít protistrana dojem, že si sami sebe nevážíme a podceňujeme se, nebo že se naopak cítíme být výš než protistrana. (Lewis, 1989 stránky 41-46)

V rámci semináře jsme se touto tematikou zabývali jen do určité míry. Tématem byla veřejná prezentace a tlumočení tomu odpovídalo i nastavení. To by bylo jiné při komunikaci soukromé, s nadřazeným, atd. Těmto oblastem jsme se však nevěnovali.

## 2.4 Hlas, rétorika, vady řeči

Tato kapitola se bude stručně zabývat hlasem a prací na něm, rétorickými dovednostmi a oblastí poruch a vad řeči a jejich odstraněním.

Stručnost, se kterou jsem k této kapitole přistoupil, má dva hlavní důvody. Za prvé považuji zájem tlumočnicků o tuto oblast za primárně praktický – tlumočnick by měl vědět, jak s hlasem pracovat, jak jej rozvíjet a jak o něj pečovat, jak jej tvořit bez přílišného namáhání, jak vydržet mluvit dlouho bez selhávání hlasu, jak jej posílit a mluvit nahlas bez přílišného vyčerpání. Měl by znát základy rétoriky – jak strukturovat projev, jak pracovat s dynamikou řeči a tempem, měl by se vyvarovat chyb na úrovni jazykové (špatné koncovky, špatné volby na lexikální úrovni, atd.) a měl by znát běžné fráze a obraty, aby byl jeho projev přirozený a plynulý. A samozřejmě by měl mít zájem se zbavit případných řečových vad a nedostatků, správně artikulovat, atd.

Tento spíše praktický zájem ostatně potvrdily i dotazníky studentů a jejich feedback na výuku hostů (viz přílohy).

Druhým důvodem je fakt, že jsme měli v rámci semináře možnost komunikovat s několika jazykovými specialisty (hosty v semináři byli pedagožka zpěvu, herec a logopedky), kteří předali studentům vědomosti jak teoretické, tak praktické. Velké množství informací je tedy možné získat v přiložených videonahrávkách a nemá smysl je zde do detailu rozebírat – nehledě na to, že tato oblast je pro mě (kromě rétoriky, kterou považuji jako tlumočnick za součást oboru), jako autora práce, nejméně známá. Ačkoliv jsem zvyklý na cvičení mluvidel, hlasu i dechu, absence formálního vzdělání a praktických zkušeností z oblasti výuky a korekce hlasu mi velí se tématu věnovat jen okrajově a případné zájemce o hlubší rozvoj hlasu, eventuálně o nápravu vad řeči, odkázat na pomoc a radu odborníků.

Hlas, rétorika a řečové vady jsou témata významně provázaná s dalšími oblastmi, o kterých tato práce pojednává:

- 1) stres může způsobit chvění, selhávání, nebo přeskokování hlasu
- 2) hlas je ovlivněn držením těla

- 3) hlas samotný může být zdrojem nervozity, pokud z něj má mluvčí negativní dojem
  - 4) rétor, který vystupuje před publikem, musí zvládat stres
  - 5) vada řeči může způsobovat stres a ten následně negativně ovlivňuje nonverbální komunikaci, rétorické výkony a další
- atd.

V této kapitole se však nebudeme zabývat provázaností jednotlivých témat. Naším zájmem je základní teorie a rozvoj tří vytyčených oblastí: hlasu, rétorických dovedností a eliminace vad (této oblasti se budeme věnovat jen okrajově, protože řečových vad existuje celá řada a s jejich odstraněním musí pomoci odborník – logoped. V semináři se objevila primárně formou hodnocení projevu studentů logopedkami, které je na jejich nedostatky upozornily a poradily jim, pokud to bylo možné, jak s problémem bojovat.)

#### **2.4.1 Hlas**

Majtner označuje za tři základní komponenty tvorby hlasu dýchací ústrojí, hlasový orgán a artikulační ústrojí s rezonančními dutinami a prostory.(Majtner, 2006 str. 11) V podstatě tak mluvíme hned o několika orgánech a částech našeho těla, které se na tvorbě hlasu podílí. Přidáme-li k tomu fakt, že hlas a práce s hlasovým ústrojím je ovlivněna i držením těla, zdravotním stavem (např. nachlazení), atd., zjistíme, že tvorba hlasu je velice komplexní záležitostí, která vyžaduje stejně komplexní přístup. Lessac říká: „Nemoc, bolest, únava, deprese, nebo špatné držení těla rychle ovlivní kvalitu, hlasitost, rytmus a výšku vašeho hlasu.“(Lessac, 1967 str. 24)<sup>16</sup> Pokud je tedy něco v nepořádku s hlasem, nebo obecně hlasovým projevem, může být problém na různých místech těla, a to ať už se jedná o problém patologický, nebo o špatnou techniku.

---

<sup>16</sup> Citace přeložena autorem

### **2.4.1.1 Základní anatomie**

#### **Dýchací ústrojí**

Podle Jedličky se dýchací ústrojí skládá z plic a dolních cest dýchacích, přičemž za hlavní dýchací sval označuje bránici a mluví o významu její správné funkce pro hlasové profesionály. (Škodová, a další, 2003 str. 428)

Kritický význam kvality a techniky dechu zdůrazňovali i naši hosté – kladli důraz na hluboký brániční dech, který je vizuálně charakteristický vydutím břišní dutiny. (Keferová, 2013) (Kubes, 2013) Na rozdíl od povrchového žeberního dýchání, které je typické zvedáním ramen a možným zvýšením napětí hrdla. (Majtner, 2006 str. 11)

Důležitost použití bránice a dechu, který je její pomocí vytvářen, zdůrazňuje i Arthur Lessac, který mluví o jejím vlivu na držení těla, atletický výkon, fyzickou práci, atd. Zároveň ale zdůrazňuje, že při tvoření hlasu je její jediný úkol samotný výdech, bez toho, že by ovlivňovala dění např. v ústní dutině. (Lessac, 1967 str. 12)

#### **Hlasový orgán**

Hlasovým orgánem je hrtan, jehož součástí jsou i hlasivky. „[...] hlasivky jsou svalový, vazový a chrupavčitý útvar pokrytý - jako celý larynx – epitelem.“ (Majtner, 2006 str. 12) V hrtanu, jak říká Jedlička, dochází ke vzniku zvuku hlasu. Kromě fonační funkce má i funkci respirační a polykací. (Škodová, a další, 2003 str. 428)

#### **Artikulační ústrojí s rezonančními dutinami a prostory**

Majtner uvádí artikulační ústrojí (které má na starost artikulaci vokálů a konsonantů) a rezonanční dutiny (podle umístění buď rezonance hlavová, hrudní, nebo smíšená) v jednom bodě, neboť podle něj spolu obě části souvisí. (Majtner, 2006 str. 13)

Kerekrétiová uvádí jako pohyblivé artikulátory jazyk, rty, hrtan, spodní čelist a měkké patro a jako nepohyblivé zuby, tvrdé patro, horní čelist a alveolární výběžky.(Kerekrétiová, a další, 2009 str. 53)<sup>17</sup>

Co se týče rezonančních dutin, říká Jedlička toto: „Rezonanční prostory nad hlasovou štěrbinou se označují jako násadní trubice (někdy též Purkyňův prostor). Patří sem supraglotický prostor hrtanu, hltan, dutina ústní, nosohltan a dutina nosní. Násadní trubice dává primárnímu zvuku hlasu, který vzniká kmitáním hlasivek, barvu lidského hlasu a její tvar a objem podmiňují i charakteristické interindividuální rozdíly v hlase.“(Škodová, a další, 2003 str. 429)

#### **2.4.1.2 Hlasový trénink**

##### **Význam**

Hlas je jedním z tlumočnickových primárních pracovních nástrojů. Jako takový je vystaven velkému náporu – tlumočnick musí často mluvit dlouho a nahlas. Pokud není hlas trénovaný, znamená to přemáhání, které může časem vést až k poškození hlasivek. Hlavním zájmem tlumočnicka tedy je používat hlas technicky správně. Jak už bylo řečeno v úvodu, základem je správný dech (brániční).

Ne každý se uvědomuje nutnost nebo přinejmenším výhody takového tréninku a ne každý věří v jeho efektivitu. Lessac se ale domnívá, že nad svým hlasem máme větší kontrolu než nad svým zjevem a že naše hlasové mechanismy reagují na trénink tak, jako na něj reagují jiné části těla.(Lessac, 1967 str. 4)

Lin dokonce uvádí, že u kontrolní skupiny pacientů po laserovém odstranění polypů, která aktivně trénovala hlas, vedlo toto cvičení ke statisticky lepším výsledkům, než jakých dosáhla kontrolní skupina, která se v rámci rekonvalescence hlasovému tréninku nevěnovala.(Lin, a další, 2014 str. 878)

Pokud tedy překonáme negativní stereotypy a pro hlasový trénink se rozhodneme, je vhodné začít tím, že se obrátíme na profesionála, který je schopen

---

<sup>17</sup> Citace přeložena autorem

rozvíjet náš hlasový potenciál tak, aby to odpovídalo našim individuálním potřebám.

### **Základy**

Lessac říká, že zpěv a řeč začínají kroky bezděčnými (nemáme nad těmito reakcemi organismu kontrolu) a pokračují kroky vědomými, které ovládáme. Na ty se ve svém systému soustředí.(Lessac, 1967 str. 17)

Základem jakéhokoliv hlasového tréninku jsou dech a držení těla. O kvalitním dechu jsme již mluvili. Co se týče držení těla, říká Lessac, že je nutné se vyvarovat křečovitého, tuhého postoje, vytlačování hrudi kupředu (naopak je důležité její plné roztažení), stejně jako tlačení pánve dozadu a další.(Lessac, 1967 str. 26) Postoj je tedy napřímený, ale ne zahnutý dozadu, pevný, ale ne křečovitý. Pánev není vystrčená a nevytváří tak zbytečný tlak na lumbální páteř, což je i zdravotní faktor. Na druhou stranu je důležité vědět, že ačkoliv je křečovitost negativní, opačný extrém, kterému říká Válková „ledabylé držení těla“, není, jak tvrdí, o nic lepší.(Válková, a další, 2005 str. 50)

Je-li náš postoj správný a stejně tak technika dechu, je dalším krokem podle Strahla uvolňování spodní čelisti, na které uvádí i několik cvičení založených na kombinacích s vokálem A.(Strahl, 1993 str. 29)

Doporučované cviky dále přechází ke složitějším technikám, které je pro účely této práce zbytečné detailně popisovat. Pro zájemce o cvičení posazení hlasu do masky, aktivizace, uvolňovací a protahovací cvičení mluvidel i těla, až po nácvik vokálů a konsonantů samotných, doporučuji: Lessac, Strahl, Válková.

### **Péče o hlas a hlasové ústrojí**

V případě vážných patologických poruch (nemoc, uzlíky na hlasivkách, atd.) je zapotřebí navštívit odborníka. V případě méně závažných problémů je důležitý hlasový klid, který je možné doplnit bylinkami a léčivými přípravky. Více k této tematice viz Majtner.



### 2.4.2 Rétorika

„Mezi kulturními lidmi – za jaké se snad právem máme – už když se dva chtějí opravdu dorozumět o životně důležitých věcech, potřebují slova, která by vyjádřila jemnější citové a přesnější významové odstíny.“(Lukavský, 2012 stránky 9-10)

Má-li mít projev tlumočníka jistou úroveň, je nutné, aby měl tlumočník dostatečnou slovní zásobu. Je jasné, že spektrum slovní zásoby, které využije v různých situacích, se bude měnit v závislosti na tématu a konkrétní příležitosti (více či méně formální). Pro různá témata bude svou slovní zásobu rozšiřovat o specializovanou terminologii, kterou v mnoha případech využije skutečně jen při dané tlumočnické zakázce. Obecně je ale bohatá slovní zásoba otázkou všestrannosti (každá nová zakázka nebude znamenat učení se tolika termínů, tlumočník zvládne spektrum témat i bez přípravy) a úrovně projevu (stylistická obratnost a lexikální bohatost).

Stejně tak důležitá je znalost obecně gramatická. Tlumočník musí, v jakémkoliv jazyce, skládat věty, které jsou gramaticky správné, stejně jako se musí vyvarovat chyb na úrovni morfologické (shoda přísudku s podmětem, atd.).

Další důležitou schopností je znalost idiomatického vyjadřování, kolokací a zažitých vazeb, idiomů, rčení a pořekadel, atd. Jejich znalost znamená nejen přirozenost vyjadřování, ale také chápání jejich významu (ne vždy zjistitelného ze samotné fráze) a následné správné přetlumočení.

Při tlumočení se ale musí držet toho, co řekl řečník, je proto důležité ovládat případné ambice být po rétorické stránce příliš kreativní.

### 2.4.3 Základy logopedie, komunikační schopnosti

Podle docentky Vitáskové si logopedie klade několik cílů, v závislosti na rozdělení:

- logopedii jako vědní obor – zkoumání komunikačních schopností
- logopedie jako profese – rozvoj komunikačních schopností

- logopedie jako studijní obor – příprava odborníků(Mlčáková, a další, 2013 stránky 8-9)

Pro tlumočníka je logopedie důležitá především jako prostředek eliminace špatných řečových a komunikačních návyků, nedostatků a vad, stejně jako nástroj dalšího rozvoje jeho schopností. Jedná se tedy o zájem o logopedii jako vědní obor a profesi. Tlumočník by měl mít základní znalosti o tvorbě hlasu a práci s ním a měl by také vědět, kde jsou jeho případné nedostatky. Spolupráci s odborníkem může konkrétní schopnosti rozvíjet a případné problémy řešit.

Je zajímavé, a mnozí z nás si to neuvědomují, že logopedie se nezabývá jen řečovými vadami jako takovými a neřeší tedy jen špatnou výslovnost a artikulační problémy. Logopedie se zabývá **komunikační schopností** jako celkem a **narušením této komunikační schopnosti**.

Podle docentky Vitáskové, která odkazuje na Lechtu, je komunikační schopnost tvořena čtyřmi hlavními rovinami:

- 1) **foneticko-fonologická**: artikulační složka a fonologické zpracování
- 2) **morfologicko-syntaktická**: gramatika a větná skladba
- 3) **lexikálně-sémantická**: slovní zásoba a význam
- 4) **pragmatická**: rovina praktického sociálního uplatnění komunikace(Mlčáková, a další, 2013 str. 21)

Jedná se o obecné roviny komunikační schopnosti, které je možné hodnotit a na kterých člověk může, ale nemusí mít problémy.

Vitásková také uvádí (opět s odkazem na Lechtu) okruhy narušené komunikační schopnosti – tedy konkrétní typy narušení:

Vývojová nemluvnost	Opožděný vývoj řeči Vývojová dysfázie
Získaná neurotická nemluvnost	Mutismus Elektivní mutismus
Získaná organická nemluvnost	Afázie
Narušení článkování řeči	Dyslálie (patlavost) Dysartrie
Narušení zvuku řeči	Rinolálie (huhňavost) Palatolálie
Poruchy hlasu	Dysfonie Afonie
Poruchy plynulosti řeči	Balbuties (kocktavost) Tumulus Sermonis (breptavost)
Narušení grafické formy řeči	Dyslexie, dysgrafie, dysrtografie, dyskalkulie Alexie, agrafie, agramatismus, akalkulie
Symptomatické poruchy řeči	Jsou symptomem jiného postižení nebo onemocnění
Kombinované vady řeči	Kombinace v rámci jednotlivých i rozdílných okruhů

(Mlčáková, a další, 2013 stránky 23-24)

V rámci semináře jsme měli možnost nechat si svůj projev (částečně) ohodnotit Mgr. Šebkovou a Mgr. Keprdovou – po přečtení textu nám byl poskytnut feedback, který byl zaměřený primárně na rovinu foneticko-fonologickou. Mezi vadami v této oblasti se objevila např. nesprávná výslovnost sykavek, R anebo L.

Díky hodnocení videonahrávek a několika prezentací byly u některých studentů hodnoceny i jiné roviny. Na úrovni morfologicko-syntaktické byly

nejčastější vadou špatné koncovky. Oblast lexikálně-sémantická byla více méně bez výraznějších problémů, stejně jako oblast pragmatická.

Problémy na úrovni morfologicko-syntaktické mohly být způsobeny např. stresem nebo špatnými rétorickými návyky (koncovky typické pro mluvu určitého regionu). Tlumočník se jich ale musí vyvarovat.

Studenti získali základní informace o nedostatcích svého projevu a někteří z kolegů (podle mých informací) využili možnosti a vyhledali odbornou pomoc logopedů, ve snaze vylepšit své dovednosti a zbavit se případných problémů (nebo je zmírnit, v případě, že není jejich úplné odstranění možné).

### 3. Praxe

#### 3.1 Metody práce při výuce

Do výuky a praktické přípravy studentů v rámci předmětu PIN1 jsem se pokusil zavést koncept tzv. Method Acting, u nás často nazývaného Stanislavského divadlo. Myšlenka je založena na tom, že se studenti pokusí pojmout roli tlumočníka/tlumočnice jako sociální roli, kterou je možné si do značné míry osvojit tak, jako roli divadelní. Jelikož tato metoda vychází z detailní identifikace postavy, jejích vlastností, typických rysů a z intenzivního sžití se s rolí, a to včetně chápání jejího myšlení a činností, domníval jsem se, že její využití má potenciál dovést studenty k vytvoření určitých zvyků a postupů chování, na které by bylo možné automaticky přepnout při jakémkoliv tlumočení, ať už skutečném, nebo ve výuce – tedy ve chvíli, kdy student přechází do role tlumočníka. V teoretické sekci této práce uvádím základní teorii k tématu sociální role i metodického hraní. Hlavními materiály byly knihy Stelly Adlerové, Moniho Yakima a Radovana Lukavského, které se zabývají herectvím, a autoři jako B. J. Biddle, Eugene Nida nebo Bente Jacobsen, kteří se ve svých pracích zabývají teorií sociální role, respektive samotnou rolí tlumočníka.

Kromě vnímání a osvojování role, bylo významnou součástí práce i zamyšlení nad možnostmi zvládnání stresu z veřejného vystoupení. Jednotlivé techniky jsou popsány v kapitole psychologie. Nejedná se samozřejmě o vyčerpávající výčet, ale spíše několik příkladů technik, které je možno použít. Důležitou roli při výběru těchto příkladů sehrály konzultace s panem doktorem Neusarem a panem magistrem Malůšem z katedry psychologie filozofické fakulty Palackého Univerzity, kteří mi poradili, jakým směrem se ubírat a jakou literaturu si přečíst. Co se týče aplikace v praxi, byly naše možnosti v oblasti psychologické práce na odstranění a zvládnání stresu je omezené (viz hodnocení na konci této kapitoly).

Mimo výše zmíněná témata byla součástí projektu i práce s hlasem a nácvik přednesu před kamerou a ostatními studenty. Cílem bylo (kromě desenzibilizace skrze vystupování před zbytkem třídy – popsána v kapitole psychologie) zlepšit schopnost tlumočnicků efektivně používat hlas, cvičit jej za účelem dosažení

schopnosti mluvit dlouho bez podráždění hlasivek, zvyknout si na nutnost ozvučit větší místnost, na promlouvání ke konkrétním lidem a před kamerou. Důraz byl kladen i na změny v dynamice řeči a tempu, práci s hlasitostí a pauzami, aby se tlumočnick ve svém projevu vyhnul monotónnosti. Schopnost popasovat se s prostorem je pro tlumočnicka podstatná z důvodu jisté nevypočitatelnosti podmínek, ve kterých se může během zakázky vyskytnout. Podstatné bylo nejen to, co by tlumočnick dělat měl, ale také eliminace toho, co by dělat neměl – hezitační zvuky, mlaskání a další. S touto tematikou seznámili studenty hlasová specialistka, herec a logopedky, které měly v rámci semináře přednášku. Co se týče rétoriky, snažil jsem se v průběhu experimentu studenty upozorňovat na chyby. Nejčastěji se jednalo o špatné koncovky, popřípadě neobratně poskládané věty. Vyskytlo se i opakování slov.

Vystupování před kamerou a před skupinou lidí (se kterým se tlumočnick setká běžně nejen ve škole, ale i ve skutečném životě) odhalí nejen slabosti v práci s hlasem, ale v neposlední řadě také v oblasti non-verbální komunikace – tedy gest, mimiky, postoje, atd. V hodinách jsme se nejen zabývali základní teorií nonverbální komunikace a teorií prvního dojmu, ale také jsme hodnotili videa a snažili se prakticky identifikovat chyby, které studenti dělali a které jsme probírali v rámci teorie.

V hodinách jsem se snažil o rovnováhu mezi aktivitou studentů a mojí – ačkoliv byl součástí hodin teoretický výklad, studenti se museli zapojovat do diskuze, dostávali úkoly, tlumočili a vedli debaty před kamerou a obecně byli aktivní a zapojovali se. Důležitý byl i prvek jisté svobody – ačkoliv jsem zadával úkoly a probíral se studenty konkrétní věci, snažil jsem se dát jim co nejvíce prostoru a řešení a přístup k jednotlivým úkolům nechat na nich. Zjednodušeně se dá říct, že jsem neměl zájem o to, aby se všichni naučili stejná gesta a reakce, ale aby v rámci definované role zachovali a dále rozvíjeli svou osobnost.

Harmonogram výuky v zimním semestru 2013 vypadal takto:

23. 9.	Úvodní hodina
30. 9.	Tlumočení první nahrávky (1. skupina)
1. 10.	Tlumočení první nahrávky (2. skupina)
2. 10.	Tlumočení první nahrávky (3. skupina)
7. 10.	Uvedení do tematiky
14. 10.	Rysy sociální role
21. 10.	Debaty – veřejné vystupování, první dojem
22. 10.	Debaty – veřejné vystupování, první dojem
4. 11.	Zkušenosti kolegů a hodnocení videí
11. 11.	Hlasová specialista
18. 11.	Herec – zvládání trémy, paralely s prací tlumočnicka
25. 11.	Herec – dýchání, hlas, relaxační techniky
28. 11.	Přednáška doc. Kateřiny Vításkové
2. 12.	Logopedky – sluch, práce s hlasem a dechem
9. 12.	Druhé nahrávání (1. skupina)
16. 12.	Druhé nahrávání (2. skupina)
17. 12.	Druhé nahrávání (3. skupina)

Jednotlivá témata jsou spolu provázána – podíváme-li se na názory profesionálních tlumočnicků (viz přílohy), zjistíme, že samotná role tlumočnicka by měla mít jisté vlastnosti, měla by jistým způsobem působit na okolí. Osvojení role tedy znamená přijetí jistých zásad a kompetencí. Ty ale není možné ovládnout jen na základě ztotožnění se s rolí, tlumočnick na nich musí pracovat. Má-li tedy tlumočnick působit klidně a vyrovnaně, musí být schopen snížit úroveň stresu, kterou zažívá při tlumočení, na úroveň, která mu umožní klidně působit. Na

druhou stranu to, že je tlumočnický klidný, neznamená, že jeho chování odpovídá perfektně roli tlumočnicka – může být nevhodně oblečen, nebo může jeho gestikulace působit rušivě, aniž by byla sama způsobena nervozitou. Stejně tak pokud tlumočnický ovládá dobře nonverbální komunikaci nebo hlas, ale stres při vystupování před publikem ho ovlivňuje tak negativně, že není schopen tyto své schopnosti použít, jsou mu tyto znalosti k ničemu – alespoň z pohledu tématu této práce. Tlumočnický tedy může přijmout roli, pochopit ji, sžít se s ní a být si vědom jejich fundamentálních atributů, musí však ovládat tyto jednotlivé atributy a pracovat na jejich zvládnutí. Právě kvůli této provázanosti na sebe témata různě navazovala i v semináři, doplňovala se a překrývala.

## **3.2 Příprava začínajících tlumočnicků a práce na jejich komunikačních schopnostech - seminář**

### **3.2.1 Úvodní hodina (23. 9.)**

V první hodině jsem studentům rozdával dotazníky R. Beeche<sup>18</sup>, zkoumající úroveň a hlavní faktory stresu, a dal jim základní informace o tom, co je čeká v nadcházejícím semestru. Dostali také za úkol přečíst si diplomovou práci Lucie Kovaříkové, která se zabývala vztahem mezi stresem a výkonem tlumočnicka.<sup>19</sup>

### **3.2.2 Tlumočení první nahrávky (30. 9., 1. 10. a 2. 10.)**

Během druhé hodiny byly pořízeny nahrávky konsektivního tlumočení studentů. Vzhledem k počtu účastníků kurzu bylo zapotřebí vytvořit tři skupiny a rozdělit nahrávání do tří dnů.

Primárním cílem tohoto kroku bylo získat videonahrávky všech studentů ještě předtím, než začne výuka – tedy předtím, než se studenti dozvědí něco o tématech, která byla náplní našeho kurzu. Důvod byl jednoduchý – nahrávky

---

<sup>18</sup> Zdrojem byla již zmiňovaná práce Lucie Kovaříkové. Pro účely semináře jsme použili jen část dotazníku, která se zabývala mírou stresu. Frustrační tolerance nebyla pro účely semináře natolik důležitá.

<sup>19</sup> Viz kapitola psychologie



pořízené před výukou a po výuce byly nakonec srovnány a byl hodnocen pokrok, kterého studenti dosáhli na úrovni práce s hlasem, nonverbální komunikace, atd. Jelikož se seminář nesoustředil na tlumočení jako takové, byly nahrávány jen úseky, ve kterých mluvil student, nikoliv materiál, který tlumočil. Délka a náročnost úseků byla zvolena tak, aby odpovídala zkušenostem a schopnostem studentů, zkušenost měla odpovídat reálnému tlumočení, měla být dostatečně náročná po stránce užití paměti, notace i po stránce tematické, aby tak vyvolala pocit dostatečné náročnosti a vedla k dostatečnému vypětí, zároveň ale nesměla překročit hranice únosnosti pro studenty 2. ročníku.

Studenti tlumočili konsektivně pět úseků po jedné minutě ze série videí profesora Michaela Sandela s názvem Justice. Jedná se o přednášky z Harvardské univerzity na téma spravedlnost, v nichž se profesor Sandel zabývá politickou filozofií, jejími směry a jejich představiteli. Nahrávku bych z pohledu tlumočení označil za středně náročnou – minutové úseky nejsou ani extrémně dlouhé, ani příliš krátké. I z pohledu tlumočnické notace a využití paměti se jednalo o výzvu, nikoliv však o nesplnitelný úkol. Výslovnost a tempo profesora Sandela byla pozitivním faktorem, stejně tak jako struktura jeho projevu – dokončování vět, vytváření logických struktur a celků, které byly kohezivní i koherentní. Jistá náročnost jeho projevu spočívala v častém výskytu jmen a občasném použití ne zcela známých a běžně používaných termínů. Vysvětlování teorií také kladlo vysoké nároky na pozornost tlumočnicků – nepozornost mohla znamenat nepochopení a následné špatné přetlumočení. Nepochopení, jehož si je tlumočnick vědom, může také znamenat zvýšení stresu.

Důležité bylo přiblížit se reálné situaci, kdy tlumočnick má poměrně často jasnou představu o tom, co bude tlumočit, málokdy má ale přístup ke konkrétnímu textu řečnickova projevu. Studenti tedy dostali předem připravený glosář, který obsahoval jak specifické a náročné termíny, tak jména osobností a teorií, která profesor Sandel zmiňoval. Tak se mohli studenti jednak naučit slovní zásobu, jednak získali jistou představu o tématu a mohli se na něj připravit další řešerší. Nemělo ale smysl studentům práci víc usnadňovat, v rámci simulace reálné situace bylo zapotřebí zachovat určitou míru stresu, pocitu nepřipravenosti,

neznáma, atd. Jak bylo řečeno výše, je to právě stres, co může ovlivnit projevy a schopnosti studenta. Proto byl tento prvek v experimentu důležitý – simulace reálné situace a následná analýza pomohla studentům i uvědomit, jaké chyby jejich vystupování provází a jak budou tedy nejspíš vypadat i jejich tlumočnické začátky v reálných situacích, pokud nebudou aktivně pracovat na změnách zacílených na zlepšení stress managementu a prezentačních dovedností.

### **3.2.3 Uvedení do tematiky (7. 10.)**

Naše třetí setkání jsem začal prezentací čtyř videí z PIN1 našeho ročníku. Byly to záznamy tlumočení z první praxe, simulované konference – konkrétně se jednalo o výkon můj a mých tří kolegů.

Po zhlédnutí záznamů jsme se pokusili brainstormingem dobrat jednotlivých chyb ve vystoupení mém i mých kolegů – přesněji dvou kolegyň a jednoho kolegy. Cílem bylo analyzovat chyby na úrovni nonverbální a extralingvistické komunikace, stejně tak jako rétorické prohršky. Tedy gesta, postoj, práci s hlasem, veškeré zvukové projevy, včetně jazykových nedostatků a mimiky.

Jelikož studenti neměli problém s nalezením těchto chyb, nebylo těžké dostat se k samotné pointě tohoto cvičení – nutnosti uvědomit si, že i tlumočení, které bude po obsahové stránce sebelepší, neschová chatrný hlasový a neverbální projev a nedostatky na rétorické úrovni.

Ve zbytku hodiny jsem studentům objasnil cíle experimentu a způsob, jakým se jich pokusíme dosáhnout (tedy pochopení role a její osvojení použitím přístupu Method Acting, nácvik práce s hlasem, nácvik nonverbální komunikace, atd.)

Kromě výše popsaného jsem se studentů ptal na stres, který při prvním tlumočení cítili. Zamysleli jsme se nad rozdílem mezi kreativním a destruktivním stresem. Jak pozitivní nebo negativní může stres být, jsem se pokusil ukázat na konkrétních příkladech ze svého okolí, kdy jsem na vlastních zkušenostech i zkušenostech svých (nejmenovaných) kolegů demonstroval, jak důležitá jen schopnost stres ovládat.

### 3.2.4 Rysy sociální role (14. 10.)

Jelikož původní zadání z hodiny bylo pro studenty poněkud nejasné a především příliš obecné (jak se ukázalo z komunikace s nimi), bylo zapotřebí zadat úkol přesněji. Především komunikace s jednou ze studentek mi pomohla zadání sociální role konkretizovat. Novou sociální roli (tlumočnicka, řečníka a podobné profese) jsme tedy definovali konkrétně jako sebevědomou, která ovládá nonverbální komunikaci a má kvalitní hlasový projev, včetně eliminace negativních prvků, jako je mlaskání, hezitační zvuky a (po rétorické stránce) také nespisovnost a výplňová slova.

Ani myšlenka hluboké sebereflexe, ve které by se studenti zabývali slabými i silnými stránkami své osobnosti jak obecně, tak z pohledu tlumočnické profese, nebyla přijata příliš vřele (někteří studenti vyjádřili názor, že zaobírat se vlastními nedostatky je pro ně nepříjemné). Snaha tedy byla zahrnout tuto sebereflexi částečně do úkolu požadováním analýzy sociálních rolí studentů a dotazem na jejich silné a slabé stránky v rámci rolí, které již ve společnosti zastávají. Na osobní vlastnosti nebyl přímo v zadání kladen důraz, ačkoliv jistá zamyšlení se nad nimi bylo nevyhnutelné, což bylo záměrem tohoto úkolu.

Zadání jsem nahrál na Moodle, ze kterého jsem následně posbíral odpovědi studentů.

#### **Úkol zněl takto:**

- zamyslete se nad sociální rolí tlumočnice/tlumočnicka, čím je charakteristická její/jeho práce a co je její podstatou, jak se profesionální tlumočnice/tlumočnick projevuje, jaká je jeho její pozice na akci/události, na které tlumočí, jaký je její/jeho vztah a jednání vůči publiku, řečnickovi, zadavateli zakázky. Zaměřte se na nonverbální komunikaci na všech úrovních (hlas, gesta, mimika, postoj), na znalost etikety, na rétorické kvality, na důležité charakterové vlastnosti. Pročtěte si dotazníky profesionálů na moodlu, pomohou vám.

- zamyslete se nad sociálními rolemi, ve kterých se pohybujete vy. Jaké vaše osobní kvality a návyky jsou plusem pro práci tlumočnicka, kde jsou naopak vaše slabiny. Má sociální role tlumočnicka něco společného se sociálními rolemi, ve kterých se pohybujete vy?
- tři základní aspekty vaší nové sociální role (tlumočnice/tlumočnick) jsou: sebevědomí, zvládnání nonverbální komunikace na všech úrovních a eliminace hezitačních zvuků. Na ty se budete ve vaší nové roli soustředit.
- našli byste nějaké paralely mezi povoláním tlumočnice/tlumočnicka, herečky/herce, řečníka, PR specialisty, atd. Napadnou vás další zaměstnání, která mají společné rysy s prací tlumočnicka?

Kromě toho měli studenti za úkol si přečíst vybrané kapitoly z knih od Stelly Adlerové a Moniho Yakima, které je seznámily se základy herecké práce a metodického hraní především.

Z odevzdaných odpovědí jich bylo několik vybráno a v hodině použito jako součást debaty. Vybíral jsem odpovědi, které byly dobře formulované a zároveň stručné, a na kterých se daly dobře demonstrovat myšlenky spojené se seminářem. Obecně se ale studenti v odpovědích shodovali, jak je ostatně vidět na odevzdaných dotaznících (viz přílohy).

V dotaznících byly i lepší a zajímavější odpovědi, byly ale delší a já chtěl zachovat rozumnou délku dokumentu, se kterým jsme v hodině pracovali, abych mohl vybrat různé odpovědi na různé otázky od různých studentů a zároveň abych prezentoval krátký text, který by studenti přečetli rychle a hodina tak neztratila na dynamice a tempu.

Toto jsou vybrané a v hodině použité odpovědi (primárně na roli tlumočnicka, paralely mezi jeho prací a jinými povoláními a nakonec několik odpovědí na otázku týkající se vlastností studentů):

- První paralelou mezi prací tlumočnicka a herce která mě napadla je schopnost vystoupit ze své sociální role a po čas tlumočení/hraní být tím kým potřebuju být a podat maximální výkon bez ohledu na osobní problémy, momentální náladu a rozpoložení. Herec, tlumočnick, ani jině

profese, které zahrnují kontakt s lidmi a veřejností si nemohou dovolit nechat zasahovat osobní život a problémy do toho profesního.

- Tlumočnick slouží jako prostředník dvou stran, které si vzájemně nerozumí. Měl by být nestranný.
- Tlumočnick by se měl vždy tvářit jako profesionál – bez ohledu na to, o jakém tématu mluví, jeho mimika by neměla vyjadřovat jeho vlastní názor. Tlumočnick by se měl usmívat, lidem se na něj pak lépe dívá.
- Tlumočnick by měl určitě dodržovat zásady správné etikety. Od volby oblečení vhodného pro situaci až po zdvořilé chování
- Všichni musí mít jakousi sebejistotu, když vystupují před lidmi.
- Se zadavatelem jedná za svou osobu, s řečníkem jako jeho pravá ruka, nestrhává pozornost publika na sebe
- Publikum je pro něj téměř vším, tlumočí pro něj.
- Všechna povolání mají společnou práci s lidmi/pro lidi
- Paralel je hodně, myslím, že některé z nich jsem vyjmenovala v odpovědích A. Jsou to schopnost se chovat, umět improvizovat, zvládat gestikulaci, mimiku, body language, mít určitý level sebevědomí a také zvládat mluvit před větším publikem
- Na události si musí uvědomovat, že je pouhým zprostředkovatelem a nenarušovat zdání plynulého převodu svými invencemi nebo excentrismem.
- Tlumočnick by měl také znát etiku a to nejlépe všech kultur, minimálně však těch, ve kterých působí. Také by měl být vynikající řečník a měl by umět dokonale ovládat svůj hlas a měl by mít bohatou slovní zásobu
- Herec a herečka musí ovládat své emoce, neustále vystupují před lidmi a dosahují naprostého souladu těla a hlasu
- Tlumočnick by neměl být nikdy středem pozornosti, tím by měl být řečník. Tlumočnick by se ho neměl snažit zastínit, opravovat, napomínat ho apod.
- Publiku by měl být jeho projev příjemný a srozumitelný
- Zbytečně se podceňuji
- Schází mi jistota, kterou doufám, že získám praxí a cvičením v tlumočení

- Jsem netrpělivá a hlavně velká trémistka. Jako své plusy vidím například snahu o pečlivost, spolehlivost a přívětivost

V samotné hodině jsme začali tím, že si každý student pustil svou nahrávku z předchozího setkání. Pokračovali jsme revizí předchozí hodiny a úkolu, který studenti zpracovávali.

Poté jsme přešli k debatě o sociální roli a o tom, čím je typická. Pokračovali jsme paralelami mezi prací tlumočnicka a dalšími zaměstnáními, např. oblastí PR – drželi jsme se tedy struktury úkolu, který studenti zpracovávali. Cílem bylo je přesvědčit, že:

- a) společnou vlastností tlumočení a některých dalších povolání (byť mezi nimi člověk – student paralely často nehledá) je komunikace, kterou považují za stěžejní prvek tlumočení jako povolání
- b) některé prvky tlumočení, které se na první pohled nezdají důležité, hrají v práci tlumočnicka větší roli, než se většina z nás domnívá

Poté jsem se vrátil k sebereflexi a jako příklad uvedl jednoho ze studentů, kterému nebyl úkol nepříjemný a zpracoval jej (viz přílohy). Snažil jsem se vysvětlit, že samozřejmě není možné přejít do role jen tak a snažit se zahrát dovednosti, které ještě nemáme – role je definována a v oblastech, ve kterých je typická konkrétními dovednostmi a schopnostmi, které je zapotřebí si osvojit, musí student na sobě pracovat. Naučit se role po stránce chování je věc jedna, ale naučit se kvalitně tlumočit, vybudovat paměť a soustředění, to je věc druhá. Tak jako herec může hrát dobře jakoukoliv postavu, ale nenaučí se jen tak hrát na hudební nástroj anebo tancovat (podle toho, co konkrétní role vyžaduje). Rozvoj studenta tedy probíhá ve dvou fázích, které se překrývají, navazují na sebe a prolínají se – student si musí osvojit roli, poznat ji, sžít se s ní a uvědomit si, že se stává součástí nové role a nové skupiny profesionálů a zároveň musí identifikovat ty dovednosti, které mu chybí a které musí ovládat, má-li být role funkční a ne jen přetvářka.

V tomto konkrétním případě měla velká část studentů problém s notací a pamětí. Je tedy zapotřebí se soustředit na řešení těchto dvou problémů, které jsou

časté u většiny studentů ATP. Jedním z řešení těchto problémů je naučit se aktivně poslouchat.

Snažil jsem se zdůraznit důležitost sebereflexe a chtěl jsem po studentech, aby se jí věnovali s tím, že ji nebudou odevzdávat. Také jsem jim doporučil dvě knížky, z nichž jsem několik kapitol následně nahrál na moodle – Snap a Nonverbální komunikace od Špačkové, jako zdroj informací o nonverbální komunikaci.

Následně jsme přešli k přehrávání prvních, minutových úseků nahrávek, které jsme pořídili dva týdny předtím. Každý se ke svému videu vyjádřil, po něm se vyjádřili další kolegové, eventuálně já a nakonec paní doktorka.

Během feedbacku se potvrdilo to, co jsme zmiňovali v teorii – člověk sám sebe vidí v horším světle, než ho vidí ostatní.

Konkrétní příklady poznámek k jednotlivým studentům (jak od studenta samotného, tak od kolegů):

Student <sup>20</sup>	-	+
16	špatný první dojem, nedostatek mimiky, křečovitost, hezitační zvuky	kontakt s lidmi, přiměřená gesta, pevný postoj, příjemný hlas
26	rozjívenost, neustálý pohyb, přílišná gestikulace, mluví příliš rychle, hrozba zastínění řečníka	málo hezitačních zvuků, hlas, intonace, plynulost projevu, projev zněl jako příběh
11	hezitační zvuky, ležerní postoj	silný hlas, dobrá artikulace, dokáže upoutat pozornost, neměla přehnaná gesta
21	prkenný postoj, neplynulost projevu, úšklebek, pohyb ruky	působí jistě, dobrý důvěryhodný projev
20	přehnaná gestikulace, hezitační zvuky, postoj, neucelenost projevu, mlaskání	komunikace - oční kontakt, úsměv, postoj, srozumitelné, dost nahlas, pozitivní dojem

<sup>20</sup> Číslování studentů odpovídá číslování v přílohách

23	nedostatek kontaktu s publikem, prkenný postoj, působí vzdáleně	příjemný hlas, plynulost projevu, dobrý postoj, působí klidně
----	--------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------

Jedná se jen o několik příkladů ilustrujících běžně se objevující hodnocení.

### 3.2.5 Debaty – veřejné vystupování, první dojem (21. 10. a 22. 10.)

Během páté hodiny jsme nahrávali debaty. Výuka proběhla během dvou dní, pondělí a úterý. Témata jsem vložil na moodle a přesné zadání znělo takto: Vyberte si téma, dvě nejpopulárnější budete mít za úkol si nastudovat. Budete rozděleni do dvou skupin - zastánci a odpůrci. Na hodině budete debatovat. Rozdělení proběhne až na semináři, buďte tedy připraveni na obě možnosti.

#### **Témata byla:**

- 1) Pro-Life vs. Pro Choice
- 2) Eutanazie, ano nebo ne
- 3) Náboženství vs. Ateismus
- 4) Trest smrti, ano nebo ne
- 5) Pravice vs. Levice
- 6) Právo na sňatek a adopci pro homosexuální páry, ano nebo ne

Témata byla zadána obecně. Studenti si tak svou prezentaci připravili podle toho, co považovali k danému tématu za podstatné a také podle toho, na kterou stranu argumentu se stavěli. Úkol byl ztížen tím, že student se musel snažit adekvátně reagovat na příspěvek předchozí, s tím, že se střídaly obě strany argumentu, vždy po jedné prezentaci. Studenti se dostali do situace, kdy prezentovali jak názor, který sami zastávali, tak názor opačný, se kterým nesouhlasili. Bylo tomu tak proto, že tlumočnick se může velice jednoduše dostat do situace, kdy bude tlumočit řečníka, se kterým se neztotožňuje.

Důvodem k zařazení debat obecně byl fakt, že tlumočnick není strojem na překlad slovíček, ale profesionálem, který překládá větší celky a pracuje



s informacemi a zamýšlenými významy (více či méně explicitně vyjádřenými řečníkem). Aby mohl tento úkol plnit na určité úrovni, je nutné vybudovat schopnost vnímat a rychle odhalit, co se snaží řečník říct, čeho chce dosáhnout, popřípadě na jakou stranu argumentu se přiklání. Jedině pokud tlumočnick pochopí, co chce řečník říct, může sám tuto informaci co nejpřesněji vyjádřit. Stejně tak mu znalost řečnickova záměru pomůže pochopit a předvídat reakce řečníka na různé dotazy, interpelace, apod.

Proto byla témata spíše kontroverzní, debatu vyvolávající a proto vyžadovala debata reakce na různé argumenty a tím pádem i časté odklonění se od předem připraveného textu. Studenti sice zůstávali na té straně argumentu, která jim byla přidělena, museli ale improvizovat, aby dokázali ve stanoveném čase jednak vyjádřit svůj původní (předem připravený) názor, a jednak dokázali co nejlépe a co nejefektivněji reagovat na názor předchozí.

Začátek hodiny jsem věnoval základní teorii. Čerpal jsem z již zmíněné knihy Patti Woodové a studentům jsem představil 4 faktory prvního dojmu: Důvěryhodnost (Credibility), Sympatie (Likability), Atraktivita (Attractiveness) a Moc (Power).

Základním prvkem atraktivity, který jsme zmínili, byla symetrie – tedy například vyvarování se jednostranným gestům, jako zvednutí jednoho koutku nebo jednoho obočí.

Základním prvkem sympatie (vyvolání pozitivní reakce), který jsme zmínili, byla otevřená gesta – nezakrývání krku, genitálií a dlaní.

Moc – tedy schopnost působit na lidi, prosadit názor, působit silně a sebevědomě. Probrali jsme několik konkrétních technik:

- rozšíření postoje, díky kterému působí řečník dominantněji
- přejíždění pohledem z jednoho oka do druhého, přes kořen nosu, namísto ne zcela funkčního pohledu na čelo, apod.
- stisk ruky a obranné způsoby proti silovému stisku
- použití otevřených gest a vyhýbání se negativním gestům, např. agresivnímu uzavírání dlaní v pěst, zvedání prstů, atd.

- namíření chodidel a natočení celého těla směrem k tomu, s kým mluvíme, namísto natáčení směrem ke dveřím, což značí nervozitu
- naklánění se a použití výkroku směrem k tomu, s kým anebo ke komu mluvím

Po rozdělení do dvou skupin došlo na popis pravidel debat a jejich průběhu. Úkolem bylo jeden po druhém prezentovat přidělený názor, který odpovídal stanoveným tématům. Řečník měl kromě prezentování názoru, který byl přidělen jeho skupině, také reagovat na předchozího řečníka a konstruktivně mu oponovat – jak bylo řečeno výše.

Zde je zapotřebí vysvětlit, že cílem tohoto cvičení bylo zlepšit prezentačně-řečnické dovednosti studentů. Tlumočník sám za normálních okolností nikomu neoponuje, ani neprezentuje vlastní názor. Může ale pracovat s ne zcela dobře formulovanými větami a argumenty, může tlumočit dvou řečníků, kteří prezentují rozdílný názor. Je tedy důležité, aby sám uměl názor sestavit, vymyslet a strukturovat, a to v krátké době, v reakci na řečníka nebo jeho oponenta. Jak už bylo řečeno, cílem by také celkový rozvoj prezentačních a komunikačních dovedností studentů, a to nejen pro tlumočnické povolání.

Po každém vystoupení následovalo krátké ohodnocení výstupu jak ode mě, tak od spolužáků, např.:

2. den

Problémem prvního řečníka byla jistá strnulost v postoji a držení ramen. Problémem byla i shoda přísudku s podměttem – nedodržování koncovek.

Problémem kolegyně, která mluvila jako druhá, bylo opět špatné používání koncovek, jistá nespisovnost vyjadřování a častý výskyt hezitačních zvuků.

Třetí řečník – slabší stránkou byl v tomto případě poněkud ztuhlý postoj a mírný nedostatek kontaktu s publikem.

Čtvrtý řečník – pěkný, plynulý, ačkoliv poněkud nevýrazný projev

Pátý řečník – jistá nepřirozenost v gestech, na druhou stranu ale ne příliš viditelná. Příjemný hlas, zlepšení v intonaci.

Šestý řečník – pohupování trupu, jistá nepřirozenost gest, vyvolává dojem laxnosti. Na druhou stranu má příjemný hlas a pěknou výslovnost.

atd.

Mezi nejčastější nedostatky patří obecně nespisovnost projevu, hezitační zvuky a výplňová slova. Někteří řečníci mají tendenci mluvit příliš potichu, občas mají neadekvátní postoj či gesta. Obecně bych ale neřekl, že se jedná o velké chyby, jen o maličkosti, na které je nicméně potřeba se soustředit a pracovat na nich. U některých studentů bylo již patrné zlepšení oproti prvnímu nahrávání. To mohlo být způsobeno i nižší mírou stresu, která plyne z rozdílu mezi náročností tlumočení a náročností prezentace vlastních názorů (viz feedbacky studentů, přílohy)

### **3.2.6 Zkušenosti kolegů a hodnocení videí (4. 11.)**

Začátek hodiny patřil kolegyním a kolegovi, kteří měli za úkol popsat svou nedávnou tlumočnickou praxi a podělit se tak s kolegy o praktické zkušenosti a zážitky – řeč přišla i na stres a jeho působení během těchto prvních zkušeností.

Ve zbytku hodiny jsme pokračovali v hodnocení prvních nahrávek.

### **3.2.7 Hlasová specialista (11. 11.)**

V této hodině jsme měli hosta – paní Hanu Keferovou, hlasovou specialistku a pedagožku ze ZUŠ Žerotín. Cílem bylo obeznámit studenty se základy práce s hlasem, se základními informacemi o anatomii hlasového ústrojí, s riziky hlasové práce a také studentům ukázat, jak komplexní tematikou práce s hlasem je.

Kromě základní anatomie hlasového ústrojí se studenti v hodině seznámili i se základními cvičeními a technikou dechu.

### **3.2.8 Herec – zvládání trémy, paralely s prací tlumočnicka (18. 11.)**

Hostem této hodiny byl herec Petr Kubes. Cílem hodiny bylo ukázat studentům spojitost mezi prací tlumočnicka a prací herce v hraní rolí. Mgr. Kubes mluvil často o použití slova a jeho významu pro herce z pohledu sebevyjádření. Tématem byla i tréma a její zvládání.

Pan Kubes byl hostem v hodinách PIN1 dvakrát. Jeho první hodina bohužel u studentů neměla příliš pozitivní ohlas. Domnívám se, že důvodem byla především přílišná abstraktnost jeho prezentace, která měla na první pohled jen málo společného s tlumočnickovou prací (více na konci kapitoly v hodnocení)

### **3.2.9 Herec – dýchání, hlas, relaxační techniky (25. 11.)**

Druhá návštěva Mgr. Kubese. Tato prezentace byla zaměřena primárně prakticky a setkala se s mnohem lepší odezvou studentů, kteří i zpětně hodnotili tuto hodinu pozitivně.

Začátek hodiny byl věnován relaxační technice, při které studenti leželi na zemi a několik minut mlčeli. Jejich úkolem bylo soustředění se na své tělo a tzv. „naladění se“. Po relaxační fázi následovala fáze aktivační. Celá technika byla založena na soustředění a práci s dechem. Cílem bylo nejen se naladit, ale také si uvědomit proudění vzduchu a práci dechu a bránice.

Host zdůrazňoval, že schopnost správně dýchat a používat bránici je otázkou dlouhodobého rozvoje. Poukazoval na tendenci lidí dýchat špatně, s přehnaným nadzvedáváním ramen.

Následovalo několik cvičení a praktických ukázek, kterými se Petr Kubes snažil studenty naučit správnou techniku dechu. Ačkoliv doporučil studentům několik dechově-hlasových cvičení, zdůrazňoval i nutnost provádění technik pod vedením pedagoga, stejně jako potřebu individuálního přístupu.

Dalším tématem byla schopnost zvládat stres. Host kladl důraz na připravenost, která logicky přispívá ke snížení nervozity při samotném vystoupení. Kromě přípravy ale zmiňoval i schopnost se soustředit a nenechat se rozptylovat okolními vlivy. Za tímto účelem následovala cvičení, která měla studentům pomoci s koncentrací a rozvržením a vnímáním času. Důležitou součástí hry byla imaginace.

Po cvičeních následovalo několik prezentací, které měli studenti připravené. Vybral jsem úmyslně několik studentů, u kterých jsem měl pocit, že mají v prezentačních dovednostech určité nedostatky, které je možné vzhledem k potenciálu těchto jedinců eliminovat a jejich dovednosti tak výrazně posunout kupředu. Nedostatky mám na mysli především projevy nervozity, monotónnost a příliš tichá mluva. Mgr. Kubes následně každého prezentujícího ohodnotil.

### **3.2.10 Logopedky – sluch, práce s hlasem a dechem (2. 12.)**

Hosty 10. hodiny byly doc. Kateřina Vitásková, Mgr. Lucie Šebková a Mgr. Tereza Keprdová, logopedky a hlasové specialistky z Ústavu speciálně pedagogických studií, Pedagogická fakulta. Tématem přednášky byly sluch, sluchové vnímání a logopedická práce s hlasem, včetně praktických cvičení.

Na úvod jsme se dívali na video, které velice dobře ilustrovalo, jakým způsobem se projevují sluchové poruchy a poškození sluchového ústrojí a jak je tedy důležité si uši chránit. Dozvěděli jsme se také něco o řečových vadách, jako breptavost nebo koktavost.

Zajímavá byla zmínka o stravovacích návycích a jejich vlivu na hlas a hlasivky, stejně tak jako o motorice svalů v ústech a v obličeji. Doc. Vitásková zmínila několik testů motoriky např. jazyka, a problémy spojené s nedostatečnou motorickou obratností, včetně možnosti svalového tréninku.

Za velice přínosné považuji to, že se jak paní docentka, tak její kolegyně, zaměřovaly na konkrétní, praktická témata a poměrně jasně ukázaly, jak

významné je spojení tvorby hlasu s fyzickým i psychickým rozpoložením člověka.

Po příspěvku docentky Vitáskové jsme pokračovali v prezentacích, které následně hodnotily její kolegyně. Ty se během přednášky postupně vyjádřily k projevu každého z nás.

Jejich část přednášky se soustředila na opakování cviků, které zmiňovaly už na přednášce doc. Vitáskové v předchozím týdnu. Nejednalo se jen o cvičení hlasová, ale také dechová a cvičení zaměřená na držení a uvědomění si vlastního těla.

Zajímavou zkušeností bylo i vyzkoušení si techniky, která se používá k dočasnému potlačení koktavosti – přístroj, který pouští do sluchátek vlastní projev se zpožděním.

### **3.2.11 Přednáška doc. Kateřiny Vitáskové (28. 11.)**

Přednáška paní docentky předcházela její návštěvě v desáté hodině PIN1. Vzhledem k tomu, že se ale jednalo o přednášku, která se nekonala v rámci našeho předmětu, zařadil jsem ji až na konec této kapitoly. Tematicky byla ale v podstatě totožná s desátou hodinou PIN1, na rozdíl od ní byla ale více teoretická, zatímco hodina, kterou vedla paní docentka ve spolupráci se svými kolegyněmi v rámci našeho semináře, byla mnohem více prakticky zaměřená.

Tématem byly z velké části poruchy řeči a sluchu, vady a to, jak s nimi mohou logopedi pomoci. Dále poškození sluchu přílišným hlukem, ovlivnění řeči dialekty, následný vliv sociální, poškození sluchu způsobené úrazy a onemocněními, nebo různými látkami, apod.

Jednalo se o komplexní představení oboru logopedie, které studentům pomohlo si uvědomit, jak zranitelné jsou jejich pracovní nástroje – hlas a sluch – a jak moc je možné s nimi pracovat a rozvíjet je.

Několika praktickými cvičeními nám ukázaly práci s hlasem a jeho silou, užití tzv. měkkého začátku, atd.

### **3.2.12 Druhé nahrávání (9. 12., 16. 12. a 17. 12.)**

Poslední hodinu jsme opět rozdělili na tři části, z důvodu časové náročnosti pořizování poslední nahrávky. Pokračovali jsme v přednáškách profesora Sandela, změnili jsme ale délku úseků, aby byl úkol náročnější – vzhledem k novým zkušenostem studentů a rozvoji jejich schopností během semestru. Pětiminutová nahrávka byla rozdělena na dva, přibližně dvou a půl minutové úseky.

Během nahrávání nedošlo k žádnému problému, jen jedna studentka byla natolik nespokojena se svým výkonem, že požádala o možnost nahrávat ještě jednou. Kromě této maličkosti ale proběhla konečná fáze výuky podle plánu a část experimentu, založená na výuce, tím skončila.

Videa jsem následně převedl do formátu „.avi“ a sloučil vždy v jeden soubor – všechny úseky, které student během daného dne tlumočil (tedy pět minutových úseků při prvním nahrávání nebo dva dvou a půl-minutové úseky z druhého nahrávání), jsem spojil v jedno pětiminutové video (na každého studenta tedy připadala dvě, asi pětiminutová videa). Je důležité zdůraznit, že jsem nahrával jen samotný projev tlumočnicků, tedy jen ty momenty, kdy studenti tlumočili. Přednáška profesora Sandela v nahrávce není, jelikož cílem experimentu nebylo hodnotit obsahovou správnost převodu, ale jen kvalitu projevu jednotlivých tlumočnicků.

Výsledný soubor tedy odpovídá jednomu pětiminutovému projevu daného studenta/tlumočnicka – dostatečně dlouhý úsek na zhodnocení všech podstatných prvků prezentačních/řečnických schopností daného člověka.

## 4. Hodnocení

### 4.1 Hodnocení výkonu studentů a užitečnosti semináře externisty

- Kompletní dotazníky a hodnocení, jsou součástí příloh. Vyjádření Mgr. Kubese bylo ústní a jeho hodnocení je možné dohledat na nahrávkách, které jsou součástí příloh.

Hodnocení výkonů studentů provedli tři lidé: Mgr. Šebková a Mgr. Keprdová vytvořily společně jedno hodnocení, zatímco Mgr. Kubes vytvořil druhé. Zadání bylo v podstatě jednoduché: soustředit se na projev studentů, komunikační dovednosti, nonverbální komunikaci, práci s hlasem, výslovnost a rétorické dovednosti, atd. – tedy na všechno to, čím jsme se v rámci výuky zabývali.

Mgr. Šebková a Mgr. Keprdová vyjadřují názor, že předmět jako takový je užitečný a jeho vliv pozitivní: „Domníváme se, že předmět, který studenti absolvovali, má pozitivní vliv na přípravu studentů na budoucí povolání. Předmět rozvíjí studenty v rozličných aspektech komunikačních dovedností. Téměř u všech studentů jsme zaznamenaly zlepšení mluvního projevu. Toto zlepšení však může být i důsledkem snížením stupně nervozity ve známé skupině vrstevníků.“<sup>21</sup>

O podobném typu zlepšení jsme se zmiňovali již v kapitole o psychologii, a ačkoliv je samozřejmě žádoucí zlepšení schopností komunikačních a prezentačních jako takových, adaptace na situaci a postupné otupení je také součástí práce a vývoje tlumočnicka a jeho boje se stresem. Následující zklidnění samozřejmě vede i k určité normalizaci jeho chování a mnohem menšímu projevu nervozity.

Mgr. Kubes obecně mluví o snaze studentů o zlepšení a navzdory celkové přísnosti svého hodnocení říká, že u mnohých ke zlepšení skutečně došlo.<sup>22</sup>

K semináři se vyjadřovali i studenti, a to skrze volně pojatý dotazníkový průzkum.

---

<sup>21</sup> Mgr. Šebková a Mgr. Keprdová – hodnocení, přílohy

<sup>22</sup> Mgr. Kubes – ústní hodnocení, nahrávky



## 4.2 Hodnocení užitečnosti semináře studenty

**Zadání bylo následující:**

*Vážení a milí*

*jsme u konce semestru a sil a já vám všem děkuji za trpělivost a spolupráci  
Nahrajte mi prosím feedback, ve kterém se vyjádříte k semináři samotnému:*

*co vám dal a co vám vzal, jestli vás obohatil a jak, pokud ne tak proč, co se  
vám líbilo a co naopak ne, přidejte návrhy a připomínky.*

*Zamyslete se nad všemi oblastmi: zlepšila se vaše schopnost pracovat s gesty a  
uvědomovat si je? Co hlas? Co stres? Zvládáte ho lépe? Máte dojem, že vám  
pravidelnější vystupování před kolegy v semináři pomohlo? Jak? Pokud ne, proč?*

*Máte dojem, že je vám role tlumočnicka bližší či nikoliv? Změnil se nějak váš  
postoj k tlumočení?*

*Měl by být podobný seminář součástí výuky?*

*Budu rád když se vyjádříte i ke mně, ať vím, jak náročné to se mnou bylo*

*Děkuji vám moc všem*

Naprostá většina studentů hodnotila seminář kladně, s většími či menšími výtkami k jeho jednotlivým částem. Všechna vyjádřená jsou součástí příloh.

## 4.3 Hodnocení hostů studenty

Obecně se dá říct, že nejpozitivnější feedback měly přednášky logopedek, potom praktická přednáška Mgr. Kubese, přednáška paní Keferové a nakonec teorie Mgr. Kubese. Samozřejmě se názory studentů lišily, ale většina z nich se shodovala.

Jen několik málo studentů hodnotilo teorii Petra Kubese pozitivně. Důvody byly především dva:

- 1) přednáška neměla moc společného ani s prací tlumočnicka, ani s naším seminářem
- 2) přednáška byla příliš teoretická a jen velice málo se dotkla praktických dovedností

Na druhou stranu, jeho druhá přednáška, zaměřená na dechová cvičení a uvolnění byla přijata výrazně lépe a hodnocena byla většinou pozitivně.

Přednáška paní Keferové byla hodnocena převážně pozitivně. Kritika, kterou vůči ní studenti vyjádřili, byla většinou namířena na poměr teoretické a praktické části, kdy se studenti obecně shodli, že teorie bylo příliš mnoho a naopak praxe mohlo být výrazně víc.

Po přečtení feedbacků od studentů je patrné, že studenty, mnohem víc než teorie, zajímá praxe. Není to proto, že by neměli zájem teoretické informace získat, ale spíš proto, že chtějí být primárně schopni kvalitního výkonu a jejich hlavním zájmem je praktická aplikace. Domnívám se, že tento přístup v podstatě odpovídá rozvržení studia oboru ATP – bakalářský stupeň je zaměřen více prakticky, zatímco magisterský stupeň je více akademický. Zdá se tedy, že i v této oblasti by bylo výhodnější se studentům věnovat především na úrovni praktické a k hlubší teorii přistoupit až později, např. na magisterském stupni.

Pokud by tedy seminář v podobném duchu pokračoval, bylo by, jak se zdá, žádoucí ho zaměřit primárně prakticky, jen s minimálními – těmi opravdu nezbytnými – teoretickými vstupy.

To platí jak pro výuku, tak pro výběr a zaměření hostů.

#### **4.4 Zpětná sebereflexe**

Po zkušenosti s výukou a vyslechnutí a přečtení názorů studentů musím jako největší slabinu svého vedení semináře ohodnotit způsob, jakým jsem zpracoval a v rámci experimentu prezentoval hereckou teorii. Mým cílem bylo, aby byla jasně pochopitelná, byla určitým vedoucím motivem, který studentům pomůže a na který se budou moci svým způsobem obrátit a vycházet z něj – pochopení role,

její zvládnutí mělo být pro studenty pomůckou. Naopak se tato část teorie ukázala jako nejvíce problematická. Vyvolala rozporuplné reakce a pochybnosti o kvalitě semináře a jeho možného přínosu.

Problematické bylo i počáteční zadávání úkolů, které bylo nejasné.

Výběr hostů bych hodnotil jako celkově zdařilý, s tím, že jsem je měl ale více usměrnit v zaměření jejich příspěvků. Jedním z důvodů, proč jsem tak nečinil, byla jistá nezkušenost a neznalost jejich práce. S odstupem si uvědomuji, že zaměření jejich přednášek mělo být primárně praktické.

## **4.5 Tematické hodnocení výuky a semináře autorem, sebereflexe**

### **4.5.1 Herecká metoda pojetí role tlumočnicka**

Domnívám se, že jsem k této části nepřistoupil vhodným způsobem. Celková reakce studentů na metodu nebyla příliš nadšená a nepochybuji o tom, že to bylo do značné míry dáno způsobem, jakým jsem jim myšlenku prezentoval a popsal. Byl jsem v popisu metody i při zadávání úkolu příliš obecný, nekonkrétní. Podcenil jsem situaci a spoléhal jsem na to, že studenti budou jako tlumočníci chápat, co se jim snažím říct. Neuvědomil si ale, že na začátku druhého ročníku mají za sebou ve většině případů jen dva tlumočnické semináře (které absolvovali v prvním ročníku) a jen malou představu o tom, co všechno reálné tlumočení obnáší.

Samotné téma herectví snížilo do určité míry důvěryhodnost celého experimentu a vyvolalo rozpaky, jak jsem se ostatně dozvěděl i od studentů samotných. V tomto směru bohužel příliš nepomohla ani teoretická přednáška našeho hosta, Mgr. Kubese, a to navzdory tomu, že se věnoval tématům komunikace, sdělení obsahu, práce se slovem, práce na jevišti i samotnému osvojování role jako takové. Zmiňoval i dialog, který ale primárně není typický pro práci tlumočnicka. Přestože prezentoval několik zajímavých myšlenek, na kterých se dá dobře ilustrovat podobnost a společné rysy obou povolání, celkově byla přednáška až příliš teoretická, monologická a málo interaktivní, než aby

studenty skutečně zaujala. Problémem byla i přílišná abstraktnost výkladu i ukázek z knih. Pocit studentů z této hodiny ostatně dokládají i dotazníky (viz přílohy).

Problém byl pravděpodobně i v tom, že jsem po studentech požadoval hlubokou sebereflexi, ve které by se zamysleli nad svými nedostatky z pohledu tlumočnické profese a do detailu analyzovali to, co bude potřeba zlepšit a změnit. Feedback nebyl úplně pozitivní, některým studentům nebyla tato představa příjemná. To plynulo patrně z obecné nejistoty v tlumočení, která vycházela z nedostatku zkušeností studentů, kteří si nebyli zatím jisti, nakolik mají pro tlumočení předpoklady a jak moc budou během prvních skutečných praxí zvládat stres. Hluboké zamyšlení nad osobními nedostatky by mohlo tuto nejistotu zvýšit a nemuselo by být psychicky příjemným zážitkem. Ačkoliv byla jistá forma sebereflexe součástí upraveného úkolu, image původní myšlenky na využití herecké metody už byla pošramocena. Ve zbytku semináře byla tedy už jen sekundárním tématem.

Na druhou stranu mělo na vnímání tohoto tématu negativní vliv i to, že zdaleka ne všichni studenti si přečetli zadanou literaturu, která jim měla a mohla osvětlit Method Acting.

#### **4.5.2 Nonverbální komunikace**

Co se týče tématu nonverbální komunikace, považuji seminář za úspěšný. V hodinách jsme prezentovali zásadní informace k tématu prvního dojmu a studenti měli k dispozici materiály v elektronické podobě, které se věnovali jak nonverbální komunikaci obecně, tak i jejímu užití v interakci.

Kromě přístupu k dostatku teoretických informací měli studenti také příležitost vyzkoušet si jejich aplikaci v debatách, při tlumočení a při prezentaci. Jejich dovednosti i zlepšení byly navíc ohodnoceny hosty – logopedkami i hercem, a to jak jejich výkony na videonahrávkách, tak naživo, v semináři.

Významným prvkem bylo i veřejné sebehodnocení a hodnocení kolegy.

Také si myslím, že téma bylo studentům blízké – sebehodnocení jim umožnila vidět svůj vlastní výkon, zatímco od kolegů zjistili, jak působí navenek. Viděli konkrétní chyby a věděli, co musí zlepšit. Jednalo se o téma prakticky zaměřené, jehož pojetí v hodinách bylo navíc velice interaktivní.

#### **4.5.3 Hlas, rétorika, logopedie**

##### **Hlas**

Tato oblast byla z pohledu teorie v semináři pokryta velice dobře – v podstatě všichni hosté se jí nějakým způsobem věnovali. Byla probrána jak anatomie hlasového ústrojí, tak techniky cvičení hlasu.

Z pohledu praxe byl seminář také úspěšný – studenti vyzkoušeli dechová a hlasová cvičení a jejich projev byl hodnocen. Je ale zapotřebí si uvědomit (jak ostatně hosté zdůrazňovali), že hlasový rozvoj – ostatně jako mnoho dalších schopností – je otázkou dlouhodobé a individuálně vedené práce.

##### **Rétorika**

Oblast rétoriky, jak jsem ostatně zmínil již v předchozích kapitolách, byla v rámci semináře spíše sekundární. Jejím rozvoji je věnována pozornost v rámci klasických seminářů. I přesto byli ale hodnoceni (písemně i ústně), a to jak hosty, tak doktorkou Prágerovou a mnou, stejně jako se hodnotili navzájem. Pozornost byla věnována především chybám (např. chybným koncovkám).

##### **Logopedie**

Této tematice se věnovaly primárně logopedky, které naši hodinu navštívily. Jejich přínos byl hodnocen velice kladně, a jak studenty, tak vedoucí mé práce. Stejně musím i já vyjádřit naprostou spokojenost jak s množstvím teoretických informací, tak s plejádou praktických cvičení, která jsme měli možnost si vyzkoušet.

#### 4.5.4 Psychologie – stres

Vzhledem k množství studentů na semináři (mé původní očekávání bylo přibližně 10 studentů, nakonec jich bylo 27) jsem se rozhodl se práci se stresem v rámci této diplomové práce věnovat primárně na úrovni teoretické – tedy zamyslet se nad možnými metodami práce se stresem a psychologií změny a nabídnout případnému čtenáři přehled těchto dvou témat a technik, které se s nimi pojí. Ačkoliv bylo téma stresu a práce na něm jedním z primárních témat semináře, aplikace většiny technik mi u tak velkého množství lidí krajně nepraktická. Samozřejmě měli studenti možnost si vyzkoušet několik relaxačních cvičení v rámci praktického semináře Mgr. Kubese a semináře doc. Vitáskové, Mgr. Šebkové a Mgr. Keprdové, a dozvěděli se i o vztahu mezi fyzickým a psychickým napětím (viz videonahrávky), nicméně cílenou aplikaci psychoterapeutických technik jsem do praktického semináře nezařadil. Nejenže by taková cvičení byla časově extrémně náročná a vyžadovala by individuální přístup (vzhledem k různým úrovním stresu u jednotlivých studentů), vyžadovala by i práci s profesionálem v oboru. Otázkou také je, pro kolik studentů by byl jeden semestr dostatečnou dobou k dosažení výrazných pokroků a kolika by toto období nestačilo.

Jediná aplikovaná technika bylo právě pravidelné vystavování studentů stresovým situacím – veřejné prezentaci a tlumočení. V podstatě se jedná o využití recipročního útlumu, desenzibilace/desenzibilace in vivo a zaplavení, nicméně bez možnosti stupňovat působení podle potřeb jednotlivých studentů (viz kapitola psychologie). Využití stupňování v technice zaplavení – např. veřejné vystupování a až poté veřejné tlumočení – by bylo pravděpodobně vhodnější variantů, jelikož technika zaplavení není pro některé jedince vhodná (viz kapitola psychologie). Pokud by ale nácvik veřejného vystupování, předcházel v semináři tlumočení, nebylo by možné pořídit nahrávku prvního tlumočení za požadovaných podmínek (tj. před tím, než se studenti jakkoliv seznámí se seminářem).

Stejně tak by bylo vhodné věnovat této technice víc hodin, aby měl každý jednotlivý student možnost setrvat v situaci, dokud nedojde k desenzibilizaci. Z důvodu časové náročnosti toto ale nebylo možné.

Teď, když už máme experimentální seminář za sebou a máme možnost retrospektivního hodnocení, se domnívám, že by se dalo k experimentu přistoupit lépe, využít techniky kvalitněji, strukturovaněji. Za chybu považuji, že jsem ještě před začátkem semestru nekonzultoval s psychologem do detailu možnost využití jednotlivých technik. Stejně tak si myslím, že by bylo vhodné zahrnout psychologa i mezi hosty. Mohl by studenty informovat jak o možnostech zvládnání stresu, tak o cílené práci na sebezlepšování, případně jim navrhnout odborné konzultace.

Na druhou stranu, podíváme-li se na dotazníky hodnotící míru stresu (viz přílohy) a srovnáme u každého studenta číselně vyjádřenou úroveň stresu před prvním a před druhým tlumočením, zjistíme, že z celkem dvaceti pěti studentů, kteří tyto dotazníky odevzdali, jich osmnáct ohodnotilo míru stresu před druhým tlumočením jako nižší než před prvním tlumočením, nebo přinejmenším vyjádřili zlepšení ve vývoji stresu během tlumočení samotného (klesající tendence namísto stoupající). Tři studenti označili obě úrovně míry stresu za stejné, nicméně v ústním hodnocení označili míru stresu před druhým tlumočením za nižší, než před tlumočením prvním. A nakonec jen čtyři studenti zaznamenali na konci semestru zhoršení v míře stresu, v porovnání se začátkem semestru. Podle tohoto kritéria se zdá, že můžeme mluvit v oblasti zvládnání stresu o úspěchu a že skutečně došlo k jisté desenzibilizaci. Za úspěchem ale jistě nestojí jen samotné vystavování se stresovému podnětu, ale jistě i některé relaxační techniky, které se studenti naučili od hostů.

## 5. Závěr

V rámci praktického semináře jsme do výuky zavedli témata, se kterými se studenti v běžných tlumočnických seminářích setkávají jen okrajově, ale která jsou nedílnou součástí kompetencí kvalitního tlumočnicka a v mnoha případech jsou i zárukou úspěšného zprostředkování komunikace mezi klienty.

Protože běžné tlumočnické semináře se soustředí především na zlepšování formálních tlumočnických dovedností studentů a na jiná témata v nich nezbyvá mnoho prostoru, domluvili jsme se s doktorkou Prágerovou na možnosti experimentální výuky v semináři PIN1, v rámci kterého si studenti běžně plní první tlumočnickou (simulovanou) praxi.

Tlumočnick by měl ovládat a znát celou řadu věcí, jak ostatně ukazují i odpovědi profesionálních tlumočnicků na dotazníkový průzkum. Nicméně pro účely této práce jsme se dohodli na třech základních okruzích:

- 1) nonverbální komunikaci
- 2) práci s hlasem a rétorických dovednostech, včetně výslovnosti
- 3) zvládání stresu a psychologie změny

Na první pohled se může zdát, že se jedná o tři na sobě nezávislá témata, která spolu nemají mnoho společného, a není pochyb o tom, že by bylo možné psát o každém zvlášť. Z pohledu této práce však jejich spojení dávalo jasný smysl – jejich znalost a osvojení je základem k osvojení si schopnosti kvalitní mezilidské komunikace, a ta je hlavním a nadřazeným tématem této diplomové práce, stejně jako semináře samotného.

Jako metodu osvojení těchto tří oblastí jsem zvolil hereckou techniku tzv. Metodického hraní, která je založená na důkladném poznání role – v našem případě sociální role tlumočnicka.

Cílem práce bylo zjistit, jestli je možné v rámci jednoho semináře a během jednoho semestru dát studentům dostatečný teoretický základ a praktickou



schopnost ovládat a rozvíjet tři výše zmíněná oblasti a jestli je zvolená metoda tou správnou cestou k dosažení tohoto cíle.

Hodnocení zlepšení na úrovni práce s hlasem, výslovnosti, nonverbální komunikace a celkových prezentačně-komunikačních dovedností poskytli hosté, kteří měli v rámci semináře přednášky, a kteří mají v této oblasti bohaté zkušenosti. Konkrétně se jednalo o logopedky Mgr. Lucii Šebkovou a Mgr. Terezu Keprdovou, které hodnotily studenty písemně, a herce Mgr. Petra Kubese, který hodnotil jejich výkony ústně. Hodnocení bylo založeno na srovnání výkonu studentů na nahrávkách pořízených na začátku semináře (než se studenti dozvěděli cokoliv o jeho obsahu) s nahrávkami pořízenými na jeho konci, kdy už měli výrazně více vědomostí o daných tématech.

Tuto část experimentu si trůfám označit za poměrně úspěšnou – u mnoha studentů skutečně došlo ke zlepšení jejich vystupování. Na druhou stranu je pravdou, že se nejednalo o zlepšení dramatické – ovládnutí nonverbální komunikace a zažití si postupů, gest, atd. je otázkou dlouhodobé práce a jak se zdá, jeden semestr není dostatečně dlouhá doba, tím spíš vezmeme-li v potaz množství témat, činností a úkolů, které museli studenti v semináři zvládnout a nastudovat. Nicméně zlepšení je patrné a jak studenti, tak hosté, kteří nahrávky hodnotili, označili výuku takového semináře za přínosnou. I pokud není zlepšení extrémní, studenti si díky feedbacku uvědomují své slabiny a mají základní znalosti, které jim umožní své případné nedostatky zlepšit.

Co se týče hlasu, o výrazném zlepšení nemůže být řeč, nicméně studenti se dozvěděli mnoho po stránce teoretické a začali si svůj hlas více uvědomovat a jinak o něm přemýšlet.

Také se dozvěděli o nedostacích svého projevu na úrovni logopedické (např. nesprávná výslovnost, atd.)

Mám-li hodnotit práci se stresem v rámci semináře, musím říct, že navzdory jen minimálnímu využití některých technik, za kterým stojí primárně velké množství studentů v semináři a časová náročnost jejich důkladné aplikace, se zdá, že u mnoha studentů skutečně došlo k desenzibilizaci a míra stresu se snížila. Tak

to alespoň vyplývá z dotazníků o míře stresu během prvního a druhého natáčení v hodinách – podle porovnání míry stresu během prvního a během druhého natáčení se u většiny studentů (a u některých výrazně) snížil pocit stresu.

Tedy i tuto oblast můžeme považovat za úspěšnou.

Využití herecké metody se ukázalo jako špatná volba. Ve studentech vyvolalo pochyby, a ačkoliv jsme se ještě teorií role zabývali, od původně plánovaného využití metodického hraní jsme upustili velice brzy po prvním představení konceptu.

Vzhledem k pozitivnímu hodnocení semináře hosty i studenty a vzhledem k pozitivním výsledkům indikujícím zlepšení dovedností studentů, považuji experiment jako celek za úspěšný. Pokud by ale měl být součástí výuky, musel by být postup výuky revidován a upraven, s tím, že by bylo výhodnější se věnovat více praxi a méně teorii. To platí i pro příspěvky hostů, které byly zajímavé, ale které se někdy až příliš zaobíraly teorií.

Po tematické stránce bych obsah semináře příliš neměnil, metodické hraní jako možnost osvojení si role bych ale pojal jen jako zajímavý způsob pohledu na věc a spíše alternativu, než spolehlivou metodu.

Pravděpodobně bych mezi hosty zařadil i psychologa. Tak jako měli studenti možnost spojit se s logopedkami a požádat je o pomoc s případnými problémy, tak by bylo podle mého názoru rozumné jim nabídnout stejnou pomoc i v oblasti stresu a jeho zvládnání, případně dalších problémů, se kterými může psycholog pomoci.

Na práci by se jistě dalo dobře navázat, například soustředěním se na jedno z témat a jeho hlubším (praktickým i teoretickým) rozbořením. Bylo by také možné vytvořit kontrolní skupiny a sledovat, jestli mezi nimi budou, a popřípadě jak moc velké mezi nimi budou rozdíly ve stanovených dovednostech, v případě, že jen jedna ze skupin bude navštěvovat seminář.

## 6. Přílohy

### 6.1 Hodnocení studentů a semináře hosty

**Mgr. Šebková a Mgr. Keprdová:**

Hodnocení mluvního projevu studentů z logopedického pohledu

U studentů byly hodnoceny následující oblasti: artikulace, fonace, respirace, rezonance, prozódie, dynamika, fluence a neverbální komunikace z pohledu možného ovlivnění mluvy.

S ohledem na to, že neznáme přesný průběh a postupy konsekutivního tlumočení, mohou se nám některé oblasti jevit hůře hodnotitelné než u hodnocení spontánní řeči. Např. u některých studentů jsme pozorovaly sníženou výbavnost slov, kterou ve svém spontánním projevu mít nemusí. Přesto jsme tuto oblast zmínily, jelikož je nedílnou součástí povolání tlumočnicka.

Výsledky dotazníkového šetření ukázaly, že si studenti na problémy s pamětí stěžují. Z výsledků také vyplynulo, že subjektivní hodnocení studentů neodpovídá realitě, která je téměř vždy horší.

Domníváme se, že předmět, který studenti absolvovali, má pozitivní vliv na přípravu studentů na budoucí povolání. Předmět rozvíjí studenty v rozličných aspektech komunikačních dovedností. Téměř u všech studentů jsme zaznamenaly zlepšení mluvního projevu. Toto zlepšení však může být i důsledkem snížením stupně nervozity ve známé skupině vrstevníků.

Mgr. Lucie Šebková, Mgr. Tereza Keprdová

Oddělení logopedie a poruch komunikačního procesu

Ústav speciálně pedagogických studií

Pedagogická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci

## **Student 1**

### **před:**

Lze pozorovat rychlejší tempo řeči doprovázené intraverbálními akceleracemi, které znemožňují rozumění projevu. Pro posluchače je náročné projev sledovat. Narušená prozódie řeči a přítomnost hezitačních zvuků (ehm), narušují souvislost mluvního projevu. Dále lze pozorovat nestabilní tělesný postoj a doprovodné pohyby rukou a hlavou, které jsou nadbytečné. Studentka intonačně neklesá hlasem na konci oznamovací věty.

### **po:**

Lze pozorovat zpomalení tempa řeči, stále je však v určitých úsecích tempo řeči příliš akcelerované. Projev je neplynulý, stále doprovázený velkým množstvím hezitačních zvuků, které nejspíš indikují problém s vybavováním slov. Doprovodný neverbální projev je méně rušivý, tělesný postoj stabilnější. Nepozorujeme výslovnostní obtíže, ale vyskytuje se nedbalá výslovnost. Studentka stále intonačně neklesá hlasem na konci oznamovací věty.

## **Student 2**

### **před:**

Z důvodu narušení prozodických faktorů řeči je obtížné se v mluvním projevu orientovat, projev vypadá ostýchavě, je doprovázený nadbytečnými kývavými pohyby během přednesu, což souvisí s nestabilitou postoje. Výslovnost je správná. Na konci věty dochází ke slyšitelnému výdechu, studentka intonačně neklesá na konci oznamovací věty. Chybí zrakový kontakt s posluchači. Projev působí bez zájmu o problematiku.

po

Lze vidět zlepšení v práci s dechem během projevu. Studentka začala intonačně klesat na konci věty. Projev stále příliš monotónní a jednotlivé úseky jsou od sebe separované (může vláda pauza poslat). Občas lze pozorovat zrychlení na předložce (se stoupající), což zhoršuje srozumitelnost.

### **Student 3**

**před:**

V mluvním projevu pozorujeme repetice částí slov a slovních obrátů na počátku promluvy. Přítomné jsou hezitační zvuky (ehm) a přerušovaná slova. Při obtížích s vyslovením slova, dochází k přeskupení slov ve větě. Projev je pro posluchače náročný, protože vyžaduje hodně pozornosti pro orientaci. Lze pozorovat, že v pauzách studentka viditelně pohybuje jazykem v ústech, což působí nepatříčně. Neprobíhá zrakový kontakt s publikem, projev působí nepřipraveně. Poruchu hlasu nepozorujeme.

**po:**

Repetice a opakování slov pozorujeme méně často, stále jsou však přítomné. Domníváme se, že jejich snížení souvisí s nižší trémou před skupinou. Vázne aktualizace slov během řeči doprovázená hezitačními zvuky a pohledem směrem nahoru. Studentka si neustále upravuje ofinu.

### **Student 4**

**před:**

Projev je monotónní, občas chybí pokles intonace na konci oznamovací věty. Výslovnost i řečové tempo jsou adekvátní. Přítomné jsou hezitační zvuky (ehm). Pozorujeme nestabilní tělesný postoj doprovázený vlněním ramen. Chybí zrakový

kontakt s posluchačem a rušivě působí hra s tužkou v ruce a upravování vlasů. Problémy s hlasem nepozorujeme.

**po:**

Výrazné zlepšení nepozorujeme, studentka má stále monotónní projev doprovázený neadekvátní slovní zásobou, která kvalitu a výpovědní hodnotu projevu snižuje. Intenzita nevhodné neverbální komunikace se snížila. Tělesný postoj je stabilní.

### **Student 6**

**před:**

Projev působí neplynule a obsahově nesouvisle s velkým výskytem hezitačních zvuků. Výslovnost je správná, studentka má příjemnou hlasovou polohu. Neverbální komunikace je přiměřená (vyjma neustálého upravování vlasů, což působí rušivě, případně může znesnadňovat odezírání).

**po:**

Pozorujeme výrazné zlepšení plynulosti projevu. Studentka působí jistěji, pauzy v promluvě nejsou vyplňovány hezitačními zvuky.

### **Student 7**

**před:**

Studentka často používá výplňkové slovo vlastně (v prvních 30s toto slovo použila 5x). Projev je srozumitelný, ale tempo řeči hodnotíme jako zbytečně rychlé (může být na překážku u klientů, kteří mají problém s porozuměním). Pozorujeme slyšitelné nádechy ústy (což může být problematické při mluvě do mikrofону). Neverbální komunikace přiměřená. Problémy s hlasem nepozorujeme.

**po:**

Pozorujeme mírné zpomalení řečového tempa, stále však přetrvává používání výplňkového slova „vlastně“. Nádechy stále slyšitelné.

### **Student 8**

**před:**

Studentčin projev je v důsledku minimálního čelistního úhlu špatně srozumitelný (to mimo jiné znesnadňuje odezírání). Na srozumitelnosti projevu se podílí i rychlejší tempo řeči a ostřejší zvuk ostrých sykavek (SZC). Ostřejší znělost sykavek působí rušivě pro posluchače, pokud studentka bude mluvit do mikrofону. Stabilní postura těla, ale rušivě působí neustálé upravování vlasů. Projev také působí monotónně, bez prozodických faktorů. Poruchu hlasu nepozorujeme.

**po:**

Projev studentky působí jistěji a srozumitelněji i díky pomalejšímu tempu řeči. Pozorujeme zvětšení čelistního úhlu, ale především pro vokály, které jsou důležité k správnému porozumění je čelistní úhel stále příliš malý. Neverbální komunikace je adekvátní.

### **Student 9**

**před:**

U studentky pozorujeme především obtíže v oblasti výslovnosti. Jedná se o obě řady sykavek (ostré a tupé), výslovnost je setřelá. Také hláska Ř se liší od výslovnostní normy. Studentka na koncích oznamovacích vět intonací neklesá, ale stoupá. Postura těla je nestabilní. Kromě intonace a výslovnosti je projev studentky bez dalších obtíží (srozumitelný s adekvátní tempem řeči, bez poruchy hlasu).

**po:**

Projev studentky je kvalitní, ale stále je narušován nesprávnou výslovností, z tohoto důvodu studentce doporučujeme vyhledat odborníka. Intonace má stále na koncích slov či vět stoupavý charakter. Postoj je stabilní, ale přetrvávají souhyby ramen.

## **Student 10**

**před:**

Projev studentky je plynulý, ale monotónní. Studentka má zajímavou barvu hlasu, ale s příděchem nosovosti a drsnosti, na čemž se dá pracovat. Studentka používá tvrdé hlasové začátky, které by bylo vhodné omezit, z důvodu předcházení poruchám hlasu. Výslovnost je správná. Neverbální komunikace je přiměřená, ale chybí zrakový kontakt s posluchači.

**po:**

Doporučujeme stále pracovat na změkčení hlasových začátků s ohledem na prevenci hlasových obtíží. Projev zůstává monotónní, zrakový kontakt stále chybí.

## **Student 11**

**před:**

Projev studentky hodnotíme jako příjemný, plynulý a srozumitelný, tempo řeči je klidné, studentka udržuje zrakový kontakt s publikem. Výslovnost je správná. Hlas je rezonovaný s adekvátní silou. Vytýkáme pouze přítomnost hezitačních zvuků a nestabilní posturu těla.

**po:**

Projev studentky stále kvalitní, pozorujeme menší množství hezitačních zvuků. Občas se u studentky vyskytnou tvrdé hlasové začátky, které doporučujeme



zjemnit s ohledem na prevenci poruch hlasu. V oblasti postoje těla studentce doporučujeme stabilizovat horní polovinu těla.

### **Student 12**

#### **před:**

Studentčin projev je plynulý a srozumitelný s přiměřeným tempem řeči. Občasné jsou slyšitelné výdechy a nádechy. Výslovnost je správná, hlas je rezonovaný s adekvátní silou. Postura je nestabilní a rušivě působí souhyby ramen a hlavy.

#### **po:**

Na tomto videu je studentka méně jistá v textu, který říká. Nepozorujeme žádnou změnu oproti předchozí nahrávce.

### **Student 13**

#### **před:**

U studenta pozorujeme intraverbální akcelerace a nedbalou artikulaci, což stěžuje porozumění promluvě. Výslovnost je výrazně ovlivněná dialektem. Obtíže s hlasem nepozorujeme. Neverbální komunikace je přiměřená.

#### **po:**

V projevu studenta nepozorujeme žádnou změnu - stále jsou přítomné intraverbální akcelerace a nedbalá artikulace.

## **Student 14**

### **před:**

U studenta narušuje srozumitelnost mluvního projevu zvuk ostrých sykavek, který je příliš sykavý (což může působit rušivě při projevu na mikrofon). Dále pozorujeme slyšitelné nádechy. Hlas je rezonovaný a adekvátní silou. Tělesný postoj je nestabilní, projev narušuje neustálá chůze vpřed a vzad.

### **po:**

Projev studenta je kvalitní, ale stále narušován výslovností sykavek. Doporučujeme zaměřit se na přesnější artikulaci slov, aby se např. ze slova „nějak“ nevznikalo slovo „ňák“. Tělesný postoj stále nestabilní.

## **Student 15**

### **před:**

Projevy nervozity se u studentky výrazně projevují v neverbální komunikaci (během projevu se „choulí“) a provádí nadbytečné pohyby svaly v orální oblasti. Výslovnost je správná, hlas je příjemný, ale není rezonovaný. Poruchu hlasu nepozorujeme. Tempo řeči nelze posoudit, vzhledem k charakteru projevu (pauzy v důsledku vybavování slov).

### **po:**

Projev působí jistěji a sebevědoměji. Vymizely nadbytečné pohyby svaly v orální oblasti, tempo řeči můžeme hodnotit jako přiměřené. V projevu ovšem pozorujeme slyšitelné nádechy doprovázené mírným zvedáním ramen a tenzí svalů v oblasti ramen a krku. Studentce doporučujeme zapracovat na rezonanci a síle hlasu.

## **Student 16**

### **před:**

Projev studentky působí sebevědomě. Studentka navazuje zrakový kontakt s posluchači, postura je stabilní. Přestože je projev srozumitelný, bylo by vhodné zvolit pomalejší tempo řeči, které by vedlo ke kvalitnější artikulaci. Pozorujeme oslabení ostrosti zvuku sykavek a hlásky Ř. Studentka používá tvrdé hlasové začátky.

### **po:**

U studentky došlo k výraznému pokroku v celkovém projevu. Výslovnost sykavek a hlásky Ř je upravená. Tempo řeči je přiměřené, což přispělo k zřetelnější artikulaci a k podpoře přirozené prozodie. Hlas je rezonovaný, síla hlasu je adekvátní, tvrdé hlasové začátky se vyskytují ojediněle.

## **Student 17**

### **před:**

Projev studentky je příjemný, s přiměřeným tempem řeči, bez nesprávné výslovnosti či nepřiměřené neverbální komunikace, která by ovlivňovala formu mluveného projevu. V určitých částech videa jsme zaznamenali měkčení některých slabik, které přisuzujeme dialektu. Studentka neklesá hlasem na konci vět. Hlas není rezonovaný a dostatečně silný. Poruchu hlas nepozorujeme.

### **po:**

Projev studentky má přibližně stejnou kvalitu jako na první nahrávce. Pozorujeme však drsnost v hlase, která může být způsobená nachlazením. Z pohledu síly hlasu pozorujeme zlepšení. Studentka stále neklesá hlasem na konci vět. Vliv pravděpodobně dialektu je také znatelný.

## **Student 18**

### **před:**

Projev studenta je příjemný, hlas je rezonovaný s adekvátní silou hlasu. Mluva je výrazně ovlivněná dialektem, výslovnost je správná. U studenta dochází k nepravidelné akceleraci tempa řeči, což způsobuje horší porozumění. Sklopení hlavy (čtení z papíru) ovlivňuje artikulaci a znemožňuje odezírání. Slova jsou občas přerušována nádechy.

### **po:**

Pozorujeme zlepšení mluvního projevu. Mluva již není tak výrazně ovlivněná dialektem, student zřejmě pracoval s výslovností vokálů. Vymizela nepravidelná akcelerace řeči. Student více navazuje zrakový kontakt s posluchači. Studentovi bychom doporučovali pracovat s dechem a s prozodií.

## **Student 19**

### **před:**

Projev studentky je příjemný, ale působí nevýrazně. Hlas není rezonovaný, spíše je slabý. Tempo řeči je přiměřené. Výslovnost je správná. Studentka neklesá hlasem na konci věty. V projevu se často vyskytují hezitační zvuky (ehm). Nedochází k navozování zrakového kontaktu s posluchači.

### **po:**

Projev studentky celkově působí vyrovnaněji a výrazněji. Počet hezitačních zvuků se omezil. Studentka již klesá hlasem na konci věty. Pozorujeme však změnu v kvalitě hlasu. Pokud studentka není nachlazená, doporučujeme konzultaci s odborníkem (foniatr).

## **Student 20**

### **před:**

Projev studenta je bez závažnějších nedostatků. Výslovnost je správná, ale v některých slovech by mohla být preciznější. Hlas studenta je příjemný, rezonovaný, s dostatečnou silou. Student používá tvrdé hlasové začátky, kterým bychom doporučovaly předcházet, z důvodu předcházení poruchám hlasu.

### **po:**

Projev studenta je více uvolněný, s přiměřenou gestikulací, která nenarušuje mluvní projev. Student stále používá tvrdé hlasové začátky, na kterých mu doporučujeme pracovat, aby se vyhnul pozdějším hlasovým obtížím.

## **Student 21**

### **před:**

Student disponuje příjemnou barvou hlasu. Student pracuje i s modulací hlasu. Pozorujeme dyskoordinované dýchání, provázené zvedáním ramen při nádechu. Tempo řeči je akcelerované, což zhoršuje porozumění. Snížená je ostrost ostrých sykavek, což působí rušivě.

### **po:**

Projev studenta působí sebevědomě a velice příjemně. Tempo řeči je oproti předchozí nahrávce akcelerovanější. Obtíže s ostrostí ostrých sykavek již nezaznamenáváme. Doporučujeme pracovat s tempem řeči a dýcháním.

## **Student 22**

### **před:**

Projev studentky je příjemný a kvalitní. Z pohledu logopedie nezaznamenáváme výraznější obtíže. Pouze se doporučujeme zaměřit na občasné tvrdé hlasové začátky, z důvodu předcházení poruchám hlasu.

### **po:**

Nepozorujeme zlepšení ani zhoršení mluvního projevu, který se nám jeví jako kvalitní. Pouze přešlapování z jedné nohy na druhou řeč mírně ovlivňuje (zakolísání hlasu).

## **Student 23**

### **před - video 1:**

Studentka disponuje příjemnou barvou hlasu, ale síla hlasu je slabá, na čemž bychom doporučovaly pracovat. Hlas je také nerezonovaný. Poruchu hlasu nezaznamenáváme. Tempo řeči je přiměřené, výslovnost je správná. Studentka klesá intonací na konci oznamovací věty, ale ubírá i na síle hlasu, proto lze slovům umístěným na konci věty jen těžko rozumět.

### **po - video 2:**

Studentka má příjemnou barvu hlasu. Studentce bychom doporučovaly pracovat se silou hlasu, protože na této nahrávce musíme vynaložit velké úsilí, abychom slyšeli to, co říká. Výslovnost je správná. Artikulace by mohla být více zvýrazněná. Studentka navazuje zrakový kontakt, ale doporučovaly bychom pracovat s mimikou (studentka může tlumočit i lidem se sluchovým postižením).

### **po - video 3:**

Projev je srovnatelný s projevem na videu č. 2. Navíc si všímáme větší monotónnosti.

### **Student 24**

#### **před:**

Z kvality hlasu soudíme, že je studentka zřejmě hlasově indisponovaná (z důvodu např. nachlazení). Výslovnost studentky je správná. Intonace má na konci oznamovací věty stoupající charakter. Studentce bychom doporučovaly pracovat na lepší výbavnosti slov.

#### **po:**

U studentky občas pozorujeme změnu v kvalitě hlasu (tlačený hlas), ale nejsme si jisté, zda to není způsobeno nahrávkou. Pokud si je studentka vědoma svých obtíží (hlasová únava, zlomy ve výšce hlasu, chrapot...) doporučujeme konzultaci s odborníkem (foniatr, logoped). Po ostatních stránkách je projev studentky příjemný. Doporučujeme pracovat s intonací.

### **Student 25**

#### **před:**

U studentky občas pozorujeme zlomy ve výšce hlasu (např. 47s) a tvrdé hlasové začátky. Poruchu hlasu nezaznamenáváme. Doporučovaly bychom pracovat s hlasem a intonací (dodržovat oznamovací a tázací věty). Výslovnost je správná. Celkově je projev studentky osobitý a příjemný.

#### **po:**

Projev studentky je více monotónní. Studentka již nepoužívá nadměrnou gestikulaci. Jinak neregistrujeme změny oproti předchozí nahrávce.

## **Student 26**

### **před:**

Projev studentky působí sebevědomě a kvalitně. Výslovnost je správná. Studentka používá tvrdé hlasové začátky, kterým bychom doporučovaly předcházet, z důvodu hlasové hygieny. V některých souhláskových slucích studentka tempo řeči zrychlí. Z tohoto důvodu doporučujeme preciznější artikulaci se zaměřením na pomalejší tempo řeči.

### **po:**

Jediný rozdíl mezi první a druhou nahrávkou je menší nervozita studentky.

## **Student 27**

### **před:**

Studentka používá tvrdé hlasové začátky, kterým bychom doporučovaly předcházet. Hlas je rezonovaný, s adekvátní silou hlasu. Poruchu hlasu neregistrujeme. Studentka klade přízvuk na poslední slabiku, což vede k prodloužení vokálů a stoupající intonaci (např. spíííí, orgánůůůů). Tempo řeči je akcelerované.

### **po:**

U studentky si všímáme velkého pokroku, především v oblasti zklidnění tempa řeči (i když bychom ho doporučovaly ještě zpomalit). Studentka již také neprodlužuje vokály a intonačně na konci oznamovací věty již nestoupá. Studentka velice dobře navazuje kontakt s posluchači, což hodnotíme kladně. Projev studentky působí svěže a pozitivně.



## 6.2 Hodnocení semináře studenty

### Student 2

Mně se seminář líbil. Opravdu. Myslím, že by se to mělo rozhodně zařadit do výuky. Podle mě to odbourává stres, alespoň u mě to fungovalo a vím, že spolu s IN nám to pomohlo udělat nějaký pokrok v tlumočení.

Ocenila jsem všechny ty návštěvy, které jsi pozval. Palec nahoru ☺

Nejsem si jistá, zda je mi nyní role tlumočnicka bližší, ale tím, že jsme se neustále dotýkali tohoto tématu a i ty jsi nám řekl plno poznatků, nahlížím teď na tlumočení jinak. Řekla bych, že to beru víc easy ☺ V mém případě to je pozitivní, nejsem pak z toho tak nervózní. A stres je v mém případě kámen úrazu. Ale lepší se to a to i díky tomuto semináři.

Takže bych ti chtěla tímto poděkovat, muselo to dát plno práce a navíc kuráž!!! Postavit se kritickým druhákům (a teď to myslím vážně). Jestli ti budou chodit i negativní hodnocení, nic si z toho nedělej. Ne všichni umí ocenit práci druhých. Rozhodně to nebyl ztracený čas. Konečně se někdo nestaral o naše výkony, ale o naši duši:D. A já se na ty hodiny těšila.

### Student 3

Seminář mi pomohl si do jisté míry zvyknout na tlumočení před lidmi a před kamerou. Určitě si více uvědomuju neverbální stránku projevu, to ovšem taky záleží na aktuální míře nervozity. Seminář byl určitě užitečný, čím více tlumočení, tím lépe pro nás. Když srovnám svůj postoj k tlumočení v minulém roce a teď, hodně se změnil. Už se tolik nebojím.

#### **Student 4**

Celý seminář hodnotím pozitivně. Jako studenti druhého ročníku jsme již absolvovali nějaké ty tlumočnické semináře, ale kvůli času v těchto hodinách jsme doposud neměli možnost se specificky zaměřit na naše chyby a problémy, které při tlumočení děláme – některých jsme si třeba dříve ani nebyli vědomi.

Mně osobně seminář pomohl. Zjistila jsem, že se nemám celou dobu při mluvení dívat jen do poznámek, ale spíše navazovat oční kontakt s publikem. Dále si mám dát pozor na neustálé hraní si s vlasy, když jsem nervózní. A na svém problému s improvizací – když nevím, co přesně říct – musím i nadále pracovat. Své chyby teď znám, a doufám, že je díky tomu budu moct snadněji eliminovat.

Tlumočit jen tak do mikrofonu, kde nás nikdo jiný z kolegů neslyší, je samozřejmě mnohem jednodušší než tlumočit před celou třídou. Myslím, že mi toto tlumočení před lidmi hodně pomohlo.

A pokud jde o vedení semináře, k tomu nemám žádné výhrady. Každou hodinu vládla naprosto pohodová a klidná atmosféra, která nám podle mě pomohla se uvolnit a nebrat nic přehnaně vážně a nezhroutit se tam kvůli stresu. Jen tak dál, bylo to bezvadné.

#### **Student 5**

Seminář se mi líbil, rozhodně by měl být součástí výuky. Zlepšili se mi gesta při projevu a snažím se aktivně potlačovat hezitační zvuky. Velmi se mi líbily přednášky o logopedii, také mi přišla velmi přínosná debata, především se mi líbí nápad se záměnou postojů, které zastáváme.

Uvítal bych možná během semináře víc takových hodin. Také bych uvítal nějaká cvičení na paměť. Role tlumočnicka je mi stejně blízka jako před tímto seminářem, raději překládám. Vyučujícího hodnotím kladně, nelze mu nic

vytknout. Osobní přístup se mi líbil, a také to že si vcelku rychle zapamatoval naše jména.

## **Student 6**

Jsem ze semináře nadšená! A jsem vděčná za všechny zážitky, výzvy a podněty k sebezdokonalování. Nebyl to vždycky piece of cake (před kamerou) a to je jenom dobře!! Jsem rozhodně pro, aby se takový seminář zavedl do výuky.

Ne všichni jsou zvyklí vystupovat bez zábran. Mě osobně nácviky pomohly otupit a snížit hranici stresovosti, alespoň pocitově. Těžko říct na jak dlouho, ale myslím si, že dojmů bylo hodně a byly silné, takže je bude možné v případě potřeby znovu vyvolat. Klidně by takových výstupů mohlo být více, aby si na to každý zvykl.

Vytknout vlastně nemůžu nic. Líbila se mi rozmanitost a interaktivnost. Líbila se mi možnost vystavit se konstruktivní kritice, to se jen tak nepodaří.

Zamýšlím se nad oblastmi:

Co gesta – více si uvědomuju, daleko více sice na ostatních, ale myslím, že to je taky dobrá cesta.

Co hlas – super zjištění – dá se na něm pracovat :) Více si uvědomuju posazení a práci bránice.

Co stres – taky super zjištění – stres je kámoš :) Dříve jsem se snažila stresovým situacím spíše vyhýbat, teď vím, že ho můžu využít ve svůj prospěch a najednou mi není tak nepříjemný, nesvazuje, naopak nakopává k akci a dostanu se díky němu dál, než kdybych se snažila být jenom v klidu a v pohodě. Stres je taky v pohodě.

Překvapení roku – tlumočení mě teď baví o sto procent více než předtím. Už to není nutnost, ale výzva, na které mám chuť dlouhodobě pracovat. Pořád mi to

moc nejde, ale nevadí, nutí mě to k učení a zlepšování se. Z toho mám fakt radost :)

Jako lektor jsi byl, Adame, naprosto skvělý! Uměl jsi zlehčit napětí, když jsme byli moc nervózní, vytvářel jsi pozitivní přátelskou atmosféru, díky čemu jsme netřáslí jako ratlíci, naopak jsme se mohli uvolnit a efektivněji spolupracovat. Hodiny byly zábavné, vyloženě jsem se na ně těšila. Líbilo se mi, že jsem neměla pocit, že všechny ty úkoly dělat přímo musím, ale že je ta možnost se na něčem podílet, a to mě daleko více motivovalo.

Seminář mě rozhodně obohatil a nic mi nevzal. Vím, že se o tuto tematiku budu zajímat i poté, co skončí semestr.

### **Student 7**

Seminář mi rozhodně nic nezval a to, jestli mě obohatil, budu moc posoudit až v průběhu dalších a dalších tlumočení. Tlumočení u stolků do sluchátek je samozřejmě o něčem jiném a zatím nemáme moc příležitostí tlumočit někde na veřejnosti.

Ale už teď mohu určitě říct, že se hodně zaměřuji na práci s hlasem a neverbální komunikací. Rozčiluje mě, že každý (myslím ostatní studenty) je expert a hned vám dokáže připomenout, co teda děláte špatně, i přesto, že to sami dávno víte. V mém případě to ale rozhodně nejde rychle, mávnout rukou a být dobrý. O to víc se ale díky tomuhle snažím s tím pracovat a zlepšovat se, právě proto, abych ukázala, že to jde :)

Co se týče stresu, nevím, jestli jsem se někam posunula. Vím, že i když jsem připravená, jak nejvíc můžu, stejně se stresuju, jak už jsem psala, mám strach, že nebudu rozumět a že si s tím dostatečně dobře neporadím a i když vím, že to není „naostro“, stejně mi to dává pocit nejistoty, že to nezvládnou. Sama ale vím, že je to také otázka času, tréninku, nějaké to opravdové tlumočení, které se mi podaří a sebevědomí určitě stoupne.

Semináře byly dobré, možná se každý těšil na to, že proběhnou nějaké dvě, tři hodiny za celý semestr a zbytek budou mít volno, v závěru si ale myslím, že to bylo přínosné.

Jelikož to byl první takhle vedený seminář, věřím, že kdyby byly nějaké další, budou zas ještě o něco lepší a lepší ;)

### **Student 8**

Seminář určitě užitečný byl, naučila jsem se lépe ohodnotit své tlumočení a vystupování během tlumočení. Také jsem si začala více všímat, jaké u toho dělám gesta a tím pádem jsem je mohla lépe ovládat. Co se týče stresu, také jsem si všimla zlepšení, ale to mohlo být spíše přátelskou atmosférou, ve které jsme tlumočili. Líbilo se mi, že jsme měli možnost poslechnout si hosty, od kterých jsme se dozvěděli některé zajímavé informace. Role tlumočnicka mi je o něco bližší, protože jsem se o tom více dozvěděla, ale můj postoj to nezměnilo, protože podstata tlumočení zůstává stejná a tu jsem si uvědomovala i před seminářem. Myslím si, že by podobný seminář měl být součástí výuky, je to zábavná forma učení, které má smysl a studenti si z toho hodně odnesou.

### **Student 9**

Seminář mi pomohl uvědomit si své chyby (gesta, hlas). Nemyslím si, že zvládám stres lépe. Potřebovalo by to cvičit ještě déle. Roli tlumočnicka vnímám stále stejně.

Seminář by měl být součástí výuky, ale prvně by se měly upravit nedostatky (vhodně zvolit hosty). Měl by mít i další navazující semináře. V prvním by se mohla probírat gesta, v druhém třeba hlas a ve třetím by se to spojilo.

### **Student 10**

Ahoj, rozhodně mě seminář obohatil, jelikož jsem na samotné tlumočení začala nahlížet trochu méně "vážně"... že zas tak o nic nejde;) Taky jsem si zlepšila notaci, nepíšu si toho už tolik a k tomu mi pomohly ty delší úseky;)

Líbila se mi i volba nahrávek, Sandelovi je dobře rozumět a ta témata jsou většinou zajímavá a ze života, tak si občas člověk něco mohl domyslet.

Ohledně gest, hlasu... to si nejsem úplně jistá, ale přinejmenším jsem si uvědomila, co dělám a nedělám a do budoucna to budu postupně zlepšovat;)

Stres..no, při druhém nahrávání jsem byla rozhodně v menším stresu, než při prvním, soustředila jsem se více na hlavní myšlenku a ne na tlumočení slovo od slova...snažila jsem se i trochu navazovat oční kontakt s publikem, tak snad se povedlo... A rozhodně čím častěji člověk vystupuje před kolegy, tím je to méně stresující... takže bych určitě podobný seminář zařadila jako součást výuky...

A s tebou to bylo fajn, o tom žádá

## **Student 11**

Seminář bych celkově zhodnotila jako přínosný. Tlumočení bylo rozhodně jiné, než co jsme do té doby dělali v seminářích a možná bylo fajn, že jsme si to takhle „nanečisto“ zkusili. První tlumočení jsem byla dost nervózní, možná to bylo tou velkou skupinou diváků. U druhého už jsem si byla jistější, sice furt nervózní, ale trochu jistější. Opět říkám, že na to asi mělo vliv to, kolik lidí tam bylo a nebylo. Co se týče neverbální komunikace, tak si u sebe snažím dávat pozor hlavně na hezitační zvuky. Nepozoruju změnu v častějších nebo méně častém používání, ale už si jich aspoň všímám, což jsem předtím nedělala, a snažím se je omezit. Snažím se. V 90 % případů přeberou opět roli nervy a já je sice slyším a tuším je, ale nic s tím nemůžu dělat, protože bych zapoměla půlku toho, co mám odtlumočit. O hlas se nestarám ani méně ani více, ono mě stejně jednou dožene to kouření, takže si nebudu namlouvat, že to zpomalím nějakýma čajíčkama nebo šátkama. Stres zvládám asi stejně jako předtím, takže vůbec (viděls sám z výsledků stresového dotazníku), ovšem neviním z toho

nedostatečnost semináře, ale svůj chorý mozek a nervy, takže si z toho nic nedělej.

## **Student 12**

Zlepšila se vaše schopnost pracovat s gesty a uvědomovat si je?

- myslím, že ano, při další nahrávce jsem si uvědomovala více svůj postoj, svá gesta (neznamená to ale, že jsem je nedělala – sice jsem si je uvědomovala, ale stres mi nedovolil, nekompulzovat) je dobré se pokaždé podívat se na sebe na videu, poslechnout si sám sebe na nahrávce a zpětně si tak uvědomovat své chyby a zapracovávat je do svého dalšího projevu

Co hlas?

S hlasem jsem asi neměla problém nikdy, myslím, že mluvím srozumitelně, dostatečně hlasitě, kdyžtak si před konsektivním tlumočením vyzkouším ozvučení místnosti pomůckou od logopedek – sklopení uší.

Co stres? Zvládáte ho lépe? Máte dojem, že vám pravidelnější vystupování před kolegy v semináři pomohlo? Jak? Pokud ne, proč?

Bohužel musím říci, že podle mého názoru je práce s větší mírou stresu běh na velmi dlouhou trať. Alespoň v mém případě. Samozřejmě mi pomáhá každá další, jak dobrá tak špatná, zkušenost, protože mě posouvá směrem, kterým se chci ubírat – tedy přestat se tak stresovat kvůli práci nebo obavě, že zklamu očekávání druhých. Víím, že mi to nepomůže. Co se týče konkrétně semináře, při druhém tlumočení jsem nebyla ve stresu kvůli spolužákům (ano, zde mi tedy setkávání se s nimi pomohlo, protože jsme se seznámili a slyšela jsem je tlumočit), jak tomu bylo poprvé – již jsme se znali, a když obecenstvo znám (pokud jsou to kamarádi), nejsem ve stresu, protože víím, že jsme na jedné lodi. V tomto případě jsem však byla ve stresu kvůli nahrávce, potažmo svému výkonu.

Máte dojem, že je vám role tlumočnicka bližší či nikoliv? Změnil se nějak váš postoj k tlumočení?

Kvůli semináři mi není ani blíž ani dál. Můj postoj se změnil tak, že jsem se odhodlala začít na sobě pracovat, trénovat více tlumočení doma, protože potřebuji cvik, aby mi pak opravdový výkon připadal jako běžná rutina.

Měl by být podobný seminář součástí výuky?

Určitě ano, kdybych byla začínající tlumočnicka, velmi by mi pomohl. Bavilo mě spojení teorie s praxí, vyzkoušení si všeho nanečisto, hosté byli také velkým přínosem – je skvělé vidět odborníky ve svém oboru a zjistit, v kolika oblastech vám mohou další lidé pomoci.

### **Student 13**

Dal mi zkušenosti s tím být natáčen, nakonec jsem to už v podstatě nevnímal. Taky jsem si více vědom problémů, které mám a myslím, že se to zlepšilo v průběhu semestru. Nevím, jak probíhaly předchozí semináře, ale naučil jsem se jak lépe zvládat hlas, jak se rozcvičit a jak se vyrovnat se stresem. Vystupování před kolegy není až takový problém, přece jen z nich většinu znám a jsem s nimi pravidelně ve styku, před neznámými lidmi to asi bude jiné.

Postoj k tlumočení to nezměnilo, mě to bavilo už předtím.

Jako seminář mi to přišlo užitečné, ale pokud je to tlumočnická praxe, tak by to chtělo feedback od někoho, kdo tlumočení rozumí a může nám říct, na čem se dá pracovat, případně kde jsou nějaké vážné nedostatky.

### **Student 14**

Musím říct, že se mi seminář opravdu líbil. Přednášky s hosty, tlumočení, debaty, prezentace – všechno mělo svůj význam a všechno člověka někam posunovalo. Určitě to byl nejzábavnější předmět, který jsem zatím na VŠ zaznamenal. I přes stres, který jsem mnohdy pociťoval, to bylo fakt super. S každým výstupem se stres zmírňoval, víc jsem se soustředil na chyby, které jsem dělal a následovně jsem se je snažil vytěsnit. Jenom bych to potřeboval nějak



udržovat (výstup před veřejností), hlavně teda ten klidový režim, kdy se musím soustředit na to, abych se nezačal pohupovat (popřípadě přešlapávat a pobíhat po „jevišti“). Osobně myslím, že se mi zlepšila nonverbální komunikace, snažím se vycítit, kdy je třeba použít gesta mírnější a naopak, kdy je třeba trochu přitvrdit a začít posluchače lehce formovat. Také se více soustředím na práci s hlasem, což je také velmi důležité.

Myslím, že takový seminář by určitě měl být součástí výuky, aspoň pro ty, kteří mají pocit, že pocítují jakékoliv formy stresu. Nenapadá mě žádné negativní hodnocení, kterým bych měl potřebu hanit tento předmět. Myslím, že jsem nic neztratil, ale pouze získal. Role tlumočnicka je mi určitě zase o kousek bližší, ale můj postoj se nijak výrazně nezměnil. Celý seminář se podlé mého držel v přátelské náladě, za což určitě mohli převážně lektori.

### **Student 15**

Seminář se mi líbil. Myslím, že byl i přínosný, pro mě určitě. Každotýdenní procvičování a otrkávání a zbavování trémy a nervů před spolužáky bylo moc fajn. Rozhodně to pomohlo. Dále se mi líbilo, jak se pomocí nahrávek poukázalo na chyby, které děláme v mluveném projevu a v gestikulaci. Díky tomu si své chyby více uvědomuju a snažím se je redukovat. Hodně nápomocné byly rady, jak si připravit hlas před tlumočením a jak se zbavit trémy. Návštěvy speciálních hostů byly zajímavým oživením hodin a určitě byly přínosem. Co se týče semináře samotného, vedení studentem (s velkým optimismem a pozitivním přístupem), tedy jedním z nás, dělalo v hodinách příjemnou a uvolněnou atmosféru. To jsem velmi ocenila, protože tlumočení je pro mě ještě stále stresující záležitostí. Věřím, že procvičováním a sbíráním dalších zkušeností se můj vztah k tlumočení ještělepší. Myslím, že by takový seminář měl být součástí výuky, jistě pomůže mnohým studentům. Jedinou připomínku bych měla k organizaci semináře. Ve většině hodin byla struktura dobrá, co se bude daný den dělat, jen v některých hodinách to bylo takové proplouvání. Jinak bylo vše, podle mě, v pořádku.

Chci za vše moc poděkovat, hlavně za cenné rady a dobré tipy "jak na to". Kéž by bylo víc takových seminářů :-)

### **Student 16**

Myslím, že seminář mě hodně obohatil. Absolvovali jsme spoustu zajímavých a přínosných cvičení a přednášek, ke kterým bychom se normálně nedostali. Myslím, že se zlepšila moje schopnost vyjadřování a stejně tak i neverbální komunikace, víc si uvědomuji svoje tělo (resp. práci s gesty, postoj). Zjistila jsem, jak účinné je udělat si pár cvičení na rozmluvení, na hlas před tlumočením a jak to pomáhá. Naučila jsem se uklidňující cvičení, které je pro mě hodně přínosné. Myslím, že to všechno mi pomáhá se lépe vypořádat se stresem. Taky mi pomohlo častější vystupování před ostatními, myslím si, že to lépe simuluje reálné tlumočení a taky jsem zjistila, že se mi tak tlumočí lépe. Myslím, že si teď dokážu lépe představit práci tlumočnicka v reálném prostředí a je mi to bližší. Seminář mě spíše utvrdil v tom, že stát se tlumočnickem je opravdu to, po čem toužím. Osobně mohu říct, že to byl pro mě asi nejlepší a nejužitečnější seminář za celou dobu a rozhodně si myslím, že by měl být součástí výuky. Taky mi vyhovoval osobitější přístup ke studentům, protože jsem z toho pak alespoň nebyla tak nervózní, zároveň to ale nebylo žádné flákání.

### **Student 17**

....co vám dal a co vám vzal...myslím, že tento seminář mi dal hodně a nevzal mi vůbec nic, bylo to moc příjemné.

....jestli vás obohatil a jak...myslím si, že tento seminář obohatil každého, a kdo říká, že ne, tak buď kecá, nebo je prostě skeptický pesimista co se odmítá dívat dál než na špičku vlastního nosu. Celé tvoje pojetí semináře se mi líbilo, bylo to fakt v pohodě, akorát někdy by bylo dobrý líp formulovat svoje požadavky a přesněji specifikovat co po nás vlastně chceš. A taky bych se k tomu být tebou postavila s větší jistotou a sebevědomím (jak jsi třeba na začátku říkal, že nevíš

jestli to není úplná kravina a jestli to vůbec k něčemu bude a že kdo nechce tak to dělat nemusí atd..) to mi přišlo úplně zbytečný, ale to si myslím že už máš tak trochu v povaze – zbytečně se podceňuješ, ale to už jsme zas úplně někde jinde, takže zpět k semináři :D

....zlepšila se vaše schopnost pracovat s gesty a uvědomovat si je? Co hlas? Co stres? Zvládáte ho lépe? Máte dojem, že vám pravidelnější vystupování před kolegy v semináři pomohlo? Jestli se moje schopnost pracovat s gesty a uvědomovat si je zlepšila, to je těžko říct, a od toho jsou tady jiní, aby to posoudili, minimálně je ale určitě dobré, že už aspoň mám ponětí, na čem všem záleží a tyto vědomosti mi pak pomohly dotvořit si celkový koncept toho, jak by to mělo správně vypadat a na čem všem se dá pracovat. Práce s hlasem, stresem i gesty je ale jak už bylo mnohokrát řečeno běh na dlouhou trať, a u mě osobně si myslím, že nejvíc funguje pravidelný trénink a drill, až si na to prostě nakonec člověk zvykne. Pravidelné vystupování před kolegy v semináři pomohlo určitě moc.

Máte dojem, že je vám role tlumočnicka bližší či nikoliv? Změnil se nějak váš postoj k tlumočení?... ano, mám dojem, že je mi role tlumočnicka bližší a můj postoj k tlumočení se asi nijak výrazně nezměnil, nicméně bylo fakt super (i když náročný) vyzkoušet si to jaké to je stoupnout si před třídu a tlumočit.

Měl by být podobný seminář součástí výuky? Já myslím, že určitě ano. Aspoň mě to přišlo fakt užitečný a přínosný. Čím víc se člověk dozví nových věcí a čím víc tlumočí, tím líp. Navíc si myslím, že o non-verbální komunikaci se celkově moc nemluví, a možná se na ni i trochu zapomíná, přitom nesprávné gesta atd. můžou ten celkový projev a kvalitu tlumočení ovlivnit opravdu hodně.

Doufám, že je to tak nějak všechno, jestli jsem na něco zapoměla tak stačí napsat. Seminář s tebou byl moc příjemný a zajímavý, navíc tvoje vtipný poznámky jsou prostě disarming :D

**Student 18**

Seminář mi dal neskutečně moc a to především díky práci před kamerou a vystupováním před kolegy. Pro takového stresáře jako sem byl na začátku semestru to byl fakt hard-core zážitek. Viz první videa z tlumočení Sandela - žádný oční kontakt s publikem a skoro žádný pohled do kamery. Hlava v papíru a tlumočíme. Ale co tě nezabije, to tě posílí. Postupně jsem se naučil pracovat s kamerou a ztratil ostych před publikem. Bylo to jednak tím, že jsem si cvičil doma před zrcadlem různé výstupy a grimasy, abych si zvykl na to, jak asi vypadám, tak taky tím, že jsme vícekrát museli vystupovat před kolegy - debaty, prezentace.

Co se mi zlepšilo, je určitě síla hlasu, která souvisí s menší nervozitou a také postoj při veřejných vystoupeních. Už tam jen nestojím jak tvrdé Y a nekuňkám.

Seminář by se měl určitě zařadit do výuky, protože nabízí jinou perspektivu na tlumočení. Pracujeme zde na hlase a stresu a ne jen na notaci a tlumočení. Také bych práci před publikem a s kamerou přirovnal k chození vyučujícího po učebně, jak se tlumočí. Ne všem je tato metoda výuky příjemná, ale jak si na ni zvyknou tak je to v pohodě. Také bych doporučil používat kameru při seminářích, jak se běžně tlumočí a potom si třeba jeden nebo dva záznamy pustit.

### **Student 19**

Myslím si, že mi seminář pomohl se stresem, díky častějšímu vystupování před publikem a před hosty. Díky tomu, že už nejsem tolik ve stresu, jsem začala i mluvit více nahlas, hesitační zvuky jsou pořád problém, ale snad už ne tolik. Seminář se mi líbil a zařadila bych ho do výuky, možná bych ale projevy, které jsme si měli připravit, vyměnila za více tlumočení. Taky bych vynechala to s tím hraním si na tlumočnicka, protože to asi moc lidí nedokáže. Jinak nemám žádné výtky, hosti byli skvělí a hlasové a dechové cvičení užitečné. Co se týče tebe, myslím si, že seminář vedl dobře a dokázals udržet uvolněnou atmosféru, což bylo super.

## **Student 20**

Po ne úplně ideálním startu jsem od semináře neměl moc velká očekávání, a právě díky proto jsem byl nakonec velmi mile překvapen. Díky velmi zajímavým hostům a spoustě (užitečných i méně užitečných) informací v kombinaci s intenzivní prací během semináře IN03 se můj názor na tlumočení velmi zlepšil a role tlumočnicka je mi o mnoho bližší. Jediné, o co jsem zřejmě díky pondělním hodinám přišel, je práce/brigáda v jazykové škole/agentuře, i když to je spíše vina nedůslednosti, špatné paměti a neorganizovanosti mé šéfové.

Nahrávání na kameru a následné rozборы nahrávek jsou velmi užitečnou součástí tlumočení, a to nejen z hlediska sebereflexe, ale i dojmu na ostatní, a myslím si, že by toto mělo být součástí buď samostatných seminářů zaměřené na takovou problematiku, anebo součástí všech tlumočnických seminářů.

## **Student 21**

>co vám dal a co vám vzal, jestli vás obohatil a jak, pokud ne tak proč, co se vám líbilo a co naopak ne, přidejte návrhy a připomínky.

Ze semináře samotného bych řekl, že mi nejvíc dalo tlumočení před kamerou. Jednak pro to, že se mnohem lépe učím a celkově větší vliv má na mě praktická zkušenost než teoretická příprava. Taky to bylo i tím že nejsem zvyklý se vidět na kameře, takže to mi taky pomohlo ohledně toho, jak při projevu celkově vypadám a jaký budím dojem. Víc k tomu obohacení ze semináře je ve feedbacku na hosty spolu s tím, co se mi nelíbilo. V průběhu semináře mě taky napadla jedna věc, kterou jsme vůbec neprobírali, a to je vzhled člověka, co se týče vizáže a oblečení. Na mě má velký vliv to, jak se obléknu a dokonce bych i řekl, že to i do určité míry ovlivňuje i můj výkon, hlavně když musím vystupovat před lidmi. Když vím, že jsem dobře oblečený tak mám vsugerováno, že na lidi lépe působím a celkově to celkový dojem z výstupu zvedne. Takhle to funguje aspoň na mě.

>Zamyslete se nad všemi oblastmi: zlepšila se vaše schopnost pracovat s gesty a uvědomovat si je? Co hlas? Co stres? Zvládáte ho lépe? Máte dojem, že vám pravidelnější vystupování před kolegy v semináři pomohlo? Jak? Pokud ne, proč?

Pracovat lépe s gesty? Myslím, že tak drastické zlepšení tam nejspíš nebylo ale rozhodně jsem si to začal uvědomovat, když už ne zrovna v projevu kde se soustředím na spoustu dalších věcí tak rozhodně aspoň po jeho skončení takže si myslím, že s trochou praxe a zkušeností to bude v pohodě. Co se hlasu týče tak mi přijde, že mě bylo naočkovaný hrozný placebo. Předtím jsem nikdy necítil unavenost hlasu nebo námahu na hlasivky ať při tlumočení, tak při normální komunikaci. Potom, co jsme si o tom začali povídat, jsem to trochu začal pociťovat. Ve finále bych řekl, že to je ale pro dobro věci snad začnu o hlas lépe pečovat a v dlouhodobějším hledisku se tak vyhnu problémům. Se stresem to mám tak nastejno, nemyslím si, že jsem moc velký stresář, samozřejmě ho pociťuji, asi jako každý ne do tak extrémní hladiny, že bych byl neschopný dělat cokoli. Vystupování před kolegy mi pomohlo rozhodně nejvíc z celého semináře a to proto, že jak jsem už zmiňoval předtím, tak se nejvíc (v podstatě skoro pro mě jediné efektivní učení) naučím z praktické činnosti. Pomohlo mi to jak ve věcech projevových, tak i v tlumočení samotném, ve kterém jsem sám cítil zlepšení na začátku a na konci semestru.

>Máte dojem, že je vám role tlumočnicka bližší či nikoliv? Změnil se nějak váš postoj k tlumočení?

Role tlumočnicka to je hodně těžký říct řekl bych, že spíš ano ale hodně to bude souviset s tím, že mě tenhle semestr začalo tlumočení bavit, což bylo taky dané tím, že i na semináři jsme hodně tlumočili.

>Měl by být podobný seminář součástí výuky?

Myslím, že určitě. Nezažil jsem předchozí systém praxí ale podle toho co jsi říkal a ukazoval tak mi přijde tenhle systém lepší. Určitě to chce ještě doladit, ohledně hostů atd. ale rozhodně je to na správné cestě.

>Budu rád když se vyjádříte i ke mně, ať vím, jak náročné to se mnou bylo

Odvedl jsi dobrou práci. Je super, že si ještě pamatuješ, jaké to bylo začínat s tlumočením a tak dávat rady tam kde je to důležité. Náročné to nebylo a těšil jsem se na praxe jako na oddechovou hodinu, která mě ale baví a je zajímavá.

### **Student 23**

S kurzem PIN1 jsem byla velmi spokojená. Myslím, že ATP potřebuje více takových kurzů, protože jak nám bylo již řečeno, tlumočnickem se člověk nerodí, ale stává. Abychom se tlumočnickem stali, musíme vědět a hlavně VIDĚT, co děláme špatně a v čem se máme zlepšit. Proto nápad s natáčením na kameru a následné hodnocení ostatních mi přijde jako skvělý způsob učení se z vlastních chyb. Když jsem viděla svoje tlumočení na záznamu, divila jsem se, jaká gesta používám, protože jsem si jich nebyla vědoma. Dělalý špatný dojem a nyní vím, že se mám více soustředit na oční kontakt s publikem a uvolněný postoj. Konzultace s odborníky na rétoriku mohl být dle mého názoru více přínosný.

### **Student 24**

Seminář byl velmi zajímavý a užitečný. Jistě by něco podobného ocenily i třídy po nás, protože stres při tlumočení hraje opravdu velkou roli a člověk se musí naučit jak se s ním vypořádat. Možná by to chtělo víc hostům vysvětlit, co bychom po nich chtěli. Jedna hodina teorie by asi stačila a co nejvíc praktických cvičení, prezentací a nahrávání by bylo dobré. Nebo třeba hodina s psychologem, který by poradil jak se vypořádat se stresem, nervozitou a trémou by taky nebyla špatná.

Myslím, že moje vystupování se o něco zlepšilo, ale pořád mám hodně na čem pracovat. Před posledním nahráváním jsem byla o dost méně nervózní než před prvním. Tu nahrávku jsem ale neviděla, takže nemůžu posoudit svůj výkon. Tlumočení mi teď určitě připadá zajímavější, ale pořád i dost děsivé.

A tvůj přístup byl super, bylo to zábavné a uvolněné a to určitě přispělo k lepší náladě v celé hodině a motivovalo nás to si z těch hodin odnést co nejvíc a užít si je.

### **Student 25**

Rozhodně si myslím, že tento seminář byl přínosný a že mi pomohl se v tlumočení zlepšit.

Nejvíc ze všeho mi dala asi tvoje rada soustředit na obsah sdělení a na logickou výstavbu spíš než na jednotlivá slova.

Myslím si, že na to, abych vědomě pracovala s gesty, ještě nemám kapacitu - je to práce navíc, na kterou zatím nemám čas. Ale daleko víc se snažím pracovat s hlasem a v práci se stresem jsem se myslím taky docela posunula.

Pozitivně hodnotím systém nahrávání se na kameru a následného vzájemného hodnocení. Když se člověk sám jednou vidí, je to lepší, než když mu někdo bude jeho chyby popisovat jenom slovně.

Pravidelnější vystupování před kolegy mi určitě prospělo - po malých krůčcích jsem odbourávala nervozitu z toho, že mluvím k tolika lidem.

Tlumočení mě tento semestr baví čím dál tím víc a je mi bližší, tak jsem zvědavá, jak to bude pokračovat.

Ty jsi byl vcelku v pohodě, i když, kdybys byl o něco dochvilnější a ještě o něco málo jednoznačněji zadával domácí úkoly, tak by to vůbec nevadilo. Rozhodně ale skvělá práce s moodlem

Podobný předmět bych zahrnula do výuky.

### **Student 26**



co vám dal a co vám vzal, jestli vás obohatil a jak, pokud ne tak proč, co se vám líbilo a co naopak ne, přidejte návrhy a připomínky.

Negativní pro mě bylo, že se seminář poprvé konal každý týden. Tím, že studuju dvě vysoké školy, organizuju festival a dělám projekt pro město, je pro mě čas mimořádně drahý.

Pozitivní bylo, že se s námi konečně někdo (kromě p. Prágerové) opravdu zabýval tlumočením z praxe a řešil nonverbální komunikaci.

Zamyslete se nad všemi oblastmi: zlepšila se vaše schopnost pracovat s gesty a uvědomovat si je? Co hlas? Co stres? Zvládáte ho lépe? Máte dojem, že vám pravidelnější vystupování před kolegy v semináři pomohlo? Jak? Pokud ne, proč?

Přednášky logopedek apod. byly velmi zajímavé a obohacující.

Myslím, že jsem si po tomto semináři svým tlumočením jistější, než jsem si byla.

Máte dojem, že je vám role tlumočnicka bližší či nikoliv? Změnil se nějak váš postoj k tlumočení?

Rozhodně, myslím, že se mi docela podařilo svou sociální roli mluvčího spojit se sociální rolí tlumočnicka.

Měl by být podobný seminář součástí výuky?

Ano, určitě, akorát by se mělo víc mluvit před lidmi, víc lidí by mělo tlumočit. Bylo mi líto, že jsem neměla přednes ani v divadle ani na následující hodině.

Budu rád když se vyjádříte i ke mně, ať vím, jak náročné to se mnou bylo

Pozitivní byl přístup, nadšení, ochota.

Negativní bylo pozdní zadávání věcí a podávání informací.

## Student 27

Ze začátku jsem byla docela negativní, protože jsem nevěřila, že by mi seminář něco mohl přinést, myslela jsem, že bude spíše teoretičtější, ale jak jsme potom začali nahrávat, nahrávky rozebírat, tak jsem zjistila, že to přeci jen k něčemu bude – hlavně rozbor nahrávek se spolužáky mi moc pomohl, k tomuto se v klasickém tlumočnickém semináři nedostaneme, tam nedostaneme feedback dokonce ani od vyučujícího. Myslím si, že by tento seminář pokračovat mohl, ale já osobně bych změnila počet nahrávek – udělala bych jich více a jednotlivé nahrávky bych nechala spíše rozebírat ve skupince, aby se tak ušetřil čas na další aktivity. To byla věc, která mi velmi vadila – v podstatě téměř tři semináře jsme rozebírali nahrávky spolužáků, je sice fajn slyšet názor ostatních, ale ne na úkor např. dalších nahrávání. Co se mi na nahrávkách moc líbilo, bylo, že se k nám vyjádřil i odborník – dr. Prágerová, bylo to snad poprvé, co jsem slyšela, že moje tlumočení na tom není tak špatně, jak jsem si myslela.

Líbila se mi paní logopedka, podle mě byla ze všech hostů společně s doc. Vitáskovou nejpraktičtější a nejužitečnější, naopak se mi nejméně líbil herec Petr, moc dlouho mluvil a než se k něčemu dostal, tak jsem málem usnula.

Osobně si myslím, že mé sebevědomí v tlumočení se někam posunulo – více si věřím, že něco dokážu přetlumočit a nebojím se tlumočit před kamerou. Stres je u mě pořád na stejném levelu, myslím, že k tomu je potřeba více zkušeností v reálu, aby se hladinka stresu snížila.

Role tlumočnicka je mi teď rozhodně bližší, ale Adame, nevím, jestli je to tím seminářem, nebo tím tlumočením v Senátu ☺ Možná kombinace obojího. Člověk si asi potřebuje to tlumočení vyzkoušet, aby zjistil, jestli je mu blížké, nebo ne. Od toho je jak PIN, tak i tlumočnické semináře, tak i tlumočení mimo akademickou půdu.

Do budoucna si myslím, pokud to teda bude reálné, že by se seminář mohl rozdělit např. na dva, kde by bylo méně lidí, tím by bylo více prostoru pro tlumočení, rozbor a komentáře. Součástí výuky může být.

### 6.3 Hodnocení hostů studenty

#### Student 2

Keferová:

Jelikož měla přednáška trvat 90 minut, připadaly mi teoretické informace naprosto zbytečné. Myslím si, že se jim dávalo mnohem více prostoru než praktickým radám. Přednáška mi připadala zbytečná, už si z toho ani moc nepamatuji, dýchat do břicha jsem uměla už předtím.

Petr:

Přestože působil pan herec poněkud nervózně a zmateně, chápala jsem, co nám vlastně chce říci. Cvičení na zemi byly dobré, je jasné, že nám nemohl ukázat vše, což je škoda. Připadalo mi to zajímavější a praktičtější než hodiny s p. Keferovou.

Možná bych příště vynechala úplně paní Keferovou a zaměřila se více na hodiny s tímto hercem.

Logopedky:

Přednáška i pak praktické hodiny mi připadaly sakra zajímavé. Hodnotím je ze všech nejlépe. Líbilo se mi, že jsme se nezabývali žádnou teorií, ale přímo jsme řešili důsledky vlivů na hlas/sluch/atd. Tato hodina mohla být pro mnoho lidí nakopnutím k tomu, aby začali se svými fonetickými problémy něco dělat. Samotné logopedky hodnotím taky pozitivně, hezky se poslouchaly.

Napříště: vynechat Keferovou (dýchat do břicha ukazoval i Petr)

Dát více prostoru Petrovi a logopedkám

Nechat všechny studenty prověřit logopedkami

Nakonec se mi ale líbilo vše, nemyslím si, že by se jednalo o ztracený čas. Rozhodně ne ☺

#### Student 3

hlasovka s paní Keferovou

Přednáška paní Keferové mě zaujala. Nebylo by špatné zahrnout více praktických cvičení ale i po teoretické stránce mě bavila. Je dobré vědět jak pracovat s hlasivkami a na co si také dávat pozor.

divadlo teorie Petr

Přednáška byla svým způsobem zajímavá, ale mi nepřipadala příliš relevantní pro tlumočení.

dech a cvičení v divadelním sále Petr

bohužel jsem nebyla přítomna

logopedie

Přednáška byla až děsivě zajímavá a taky obohacující. Líbila se mi také praktická cvičení na rozmluvení a individuální rady na čem bychom měli zapracovat. Je důležité tyto věci znát.

#### **Student 4**

Hlasovka s paní Keferovou byla zase trochu z jiného úhlu, zjistili jsme, jak přesně hlasivky pracují a kde co je. Bylo zajímavé si poslechnout, co s hlasem dělat nemáme a co naopak ano.

Pokud jde o hodiny s panem Kubesem, dá se říct, že byly takové odpočinkové a relaxující. I přesto mám ale pocit, že by z nich měli spíše než studenti tlumočnictví větší užitek studenti herectví. I tak bylo ale zajímavé dozvědět se o nějakých technikách jak pracovat s hlasem, což může být určitě užitečné.

Hodiny logopedie mi přišly asi nejzajímavější, zvláště proto, že si paní logopedky každého studenta poslechly a specificky nám řekly, na co si při mluvení máme dávat pozor. Já osobně jsem si svého „změkčování“ do té doby vůbec nevšimla.

## **Student 5**

hlasovka s paní Keferovou

- super dozvěděl jsem se něco nového o anatomii hlasového ústrojí
- individuální vyzkoušení si dychání do bránice bylo též přínosné
- projev paní Keferové byl ucelený jasný a výstižný

divadlo teorie Petr, dech a cvičení v divadelním sále Petr

- nebylo to špatné, ale připomnělo mi to rok kdy jsem chodil do dramatického kroužku, kde se dělaly podobné věci, které mě nikdy moc nebavily
- myslím, že by to bylo přínosnější, pokud by se například jedno cvičení vyzkoušelo opravdu na všech studentech

a čtvrtěční logopedie primárně s doc. Vitáskovou

- tato přednáška byla super, velmi zajímavá s množstvím nových informací
- především bylo zajímavé slyšet, co vše škodí hlasu (a že toho bylo)
- přednes doc. Vitáskové byl skvělý, krásně imitovala rozdílné řečové vady

## **Student 6**

1) hlasovka s paní Keferovou

– zajímavá prezentace, ne moc praktický obsah, celkově líbilo, příjemná paní, dobře srozumitelný výklad, který si už nepamatuju, ale to nevadí, protože vím, že to nebylo nic o čem bych neměla povědomí

## 2) divadlo teorie Petr

– chyběla jsem :/

## 3) dech a cvičení v divadelním sále Petr

- super, zábavné, praktické, užitečné, zapamatovatelné, protože zážitkové, hned bych šla znovu

- v teoretičtějších částech jsem se ztrácela, ale v praktických následně pochopila, o čem pan Petr mluvil a co bylo cílem

- nejlepší mi přišlo cvičení na plynulost a vnímání času se židlema, nemá to sice s mluvením nic společného, ale parádně mi pomohlo v józe

## 4) logopedky mgr. Šebková, doc. Vitásková a třetí

- blond'atá slečna působila dost afektovaně, což trochu rušilo

- za nejužitečnější považuji hodnocené ukázky čtení – rozbor

- bylo mi líto Matese, protože jeho přednes byl poměrně nadměrně zkritizován :/

- praktická cvičení super, vždycky se hodí

## 5) a čtvrtěční logopedie primárně s doc. Vitáskovou (přednáška ve velké učebně?)

- velmi zajímavá prezentace, dozvěděla jsem se spoustu nových a nečekaných informací, projev doc. Vitáskové byl velmi příjemný, přístroj na koktavost mě nezajímal a určitě bych si ho nechtěla vyzkoušet, protože veřejné pecky do uší – **GROSS!!!! OMG...**, techniky na rozmluvení a postoj se hodí vždycky, takže fajn, a pak jsem musela odejít.

Všeobecně opravdu moc oceňuju různorodost, celkově mě hodiny s hosty velmi bavily, skvělé oživení a mám pocit, že si něco odnáším a není toho zrovna málo :)

### **Student 7**

Hodina s paní Keferovou byla přínosná a zajímavá, dozvěděla jsem se nové věci, věci, které mohou být pro tlumočníka rozhodně užitečné.

Teoretická hodina s panem Petrem mi upřímně přišla trochu o ničem. Hodina v divadelním sále byla oproti tomu o dost zajímavější. Na můj vkus pan Petr hodně mluví a ne vždy se dostane k tomu, co vlastně chtěl říct.

Na čtvrteční hodině s doc. Vitáskovou jsem nebyla.

Hodina s logopedkami byla opět dobrá, zajímavá, praktická.

Obecně se myslím, že vždy, když se do hodiny pozve nějaký člověk, který o daném tématu ví víc, vždy to každého nadchne.

### **Student 8**

hlasovka s paní Keferovou-

Bylo to zajímavé, možná ale pro některé z nás, kteří si tak dobře nepamatují, anatomii byly některé věci, které zmiňovala zbytečné. Jinak měla paní paní příjemné vystupování, dobře se poslouchala a navíc nám ukázala i některé cvičení.

divadlo teorie Petr

Popravdě mi tato hodina nepřišla příliš užitečná, měla jsem pocit, že v souvislosti s tlumočením bychom se bez této hodiny i obešli. Pan Petr se ale snažil a místy zmínil i některé věci, které by tlumočnickovi mohly být užitečné. Asi by bylo lepší podobnou hodinu méně zaměřovat na herectví, přesto chápu, že nemůžeme čekat od herce, aby nám povídal o tlumočení.

dech a cvičení v divadelním sále Petr

Dozvěděli jsme se, jak se dá pracovat na zlepšení, co se týče hlasu, takže hodina byla užitečná, navíc jsme si vyzkoušeli zajímavá cvičení.

logopedky mgr. Šebková, doc. Vitásková

Líbila se mi připravenost hostů, hodina byla užitečná, protože nám připoměly jak je důležité se starat o svůj hlas a také čemu se vyhýbat. Na hodině bych nic neměnila.

## **Student 9**

Hlasovka s paní Keferovou

Jako úvodní přednáška byla dobrá v tom, že nás seznámila se vším podstatným, co se týče hlasu. Paní Keferová přednášela srozumitelně a podala to i zábavnou formou. Změnila bych asi jen místo, kde se přednášelo.

Divadlo, teorie Petr

Přednáška nebyla téměř vůbec užitečná. Žádné relevantní informace jsem se nedozvěděla. Zdálo se mi, že přednášející mluvil úplně o něčem jiném. Neupoutal mou pozornost. Někdy jsem ho i neposlouchala.

Dech a cvičení v divadelním sále Petr

První cvičení na hlas byly užitečné. Poslední cvičení podle mě byla docela mimo mísu. Jeho hodnocení prezentací byly taky mimo, asi nevěděl, jaký typ tématu jsme měli mít. Měl by se také vyjádřit více o negativech, abychom se z nich mohli poučit.

Logopedky mgr. Šebková, doc. Vitásková

Ze všech přednášek byla tato nejužitečnější. Dozvěděla jsem se o svých nedostatcích. Přednáška se více zaměřila na praktickou část a podle mě by takových mohlo být více.



Logopedie primárně s doc. Vitáskovou

Doc. Vitásková mluvila jasně a srozumitelně. Přestože dokázala zaujmout, tak si myslím, že některé informace nebyly potřebné.

### **Student 10**

hlasovka s paní Keferovou - ze začátku tam bylo příliš mnoho teorie a i když jsme všichni asi biologii měli, tak nám to podle mě nikomu nic moc nedalo..asi to bylo důležité, ale z té teorie jsem si fakt nic neodnesla;) Naopak ty cviky a ty konkrétní rady byly určitě užitečné:)

divadlo teorie Petr - docela alternativní "přednáška", ale zase trochu jiný pohled na věc, tak proč ne;)

dech a cvičení v divadelním sále Petr - tam jsem nebyla..

logopedky mgr. Šebková, doc. Vitásková a třetí si nevzpomenu (taky je mi to patřičně trapné) - tak tohle bylo skvělé, dozvěděli jsme se hrozně moc věcí za ty dvě přednášky...a ten koktavý nástroj byl vtipný :D

a čtvrtěční logopedie primárně s doc. Vitáskovou - ta "rozmluvovací" cvičení byla podle mě užitečná, sice si skoro nic nepamatuju, ale ty nám to určitě někam vyvěsíš žejo:)

jinak obě logopedické hodiny mě fakt bavily a byly asi nejužitečnější z těch všech;)

### **Student 11**

1. host (hlasová teorie)

Příliš teorie, půlka lidí beztak usínala už v u pátého slidu prezentace. Mě osobně se to líbilo, paní byla moc příjemná ☺

2. host (Petr)

Hrozně se rozkecával (snad to není moc neformální registr), nic moc jsem si z toho osobně neodnesla. Na prezentacích jsem bohužel nebyla, takže nemohu posoudit.

### 3. host (logopedka)

Zajímavé, naučné, stoprocentně bych si to ráda poslechla znovu a ještě něco se k tomu přiučila. Byla to asi tak nejlepší přednáška z celého semináře.

### 4. host (slečny logopedky)

Cvičení byla dobrá, i když teda mě samotné teda nepřišlo, že by mi to něco dalo. Nevím jestli zbytek lidí lhal nebo jestli jsem příliš cynická/pesimistická/jakákoliv-ická/ ale žádnou změnu jsem necítila ☺ Ale slečny jako takové byly moc fajn, příjemné.

## **Student 12**

Hodnotím samozřejmě pouze semináře, kterých jsem se zúčastnila:

Paní Keferová

Dle mého názoru nejzajímavější a nejpřínosnější ze seminářů s hosty. Líbilo se mi, že se v semináři mísila teorie s praxí, kdy jsme si vše mohli "ozkoušet" na živo. Naučila jsem se, jak se správně rozmluvit, jak si najít své techniky, jak vhodně dýchat, každému vyhovuje něco jiného. Velmi aktivní a příjemně vystupující paní, která mě inspirovala svým vystupováním, krásným hlasem – jak barvou, tak silou a myslím, že je vidět, že je skutečným odborníkem ve svém oboru.

Logopedky (zahrnut i čtvrtěční seminář)

Opět velmi přínosný seminář, i přesto, že jsem při čtení byla ohodnocena jako v logopedické oblasti bezproblémová. Cvičení na rozmluvení a rozdýchání opět přínosná. Líbil se mi aktivní přístup logopedek, nebyla to nuda. Podle mě je dobré

zamýšlet se nad tím, jak člověk mluví, a to nejen v případě, že je hlasový specialista a živí se hlasem. Každý vzdělaný a rozumný člověk by se měl umět vyjadřovat a komunikovat tak, aby mu druzí mohli správně rozumět.

### **Student 13**

Hlasovka:

Připravená a profesionální, příjemný přednes. Podle mě zbytečně moc teorie, mohli jsme udělat víc cvičení. Cvičení, které jsme udělali, využívám.

Petr teorie:

Začalo to dobře, jenže teorie divadla byla taková o ničem pro naše povolání. Jediné co si tak pamatuji je nechat se inspirovat a myslet na tyhle lidi, když jsme nervózní. Podání bylo energické.

Petr divadlo:

Dechová cvičení byla fajn, cvičení na koncentraci nemůžu posoudit, nedělal jsem je. Co se týče feedbacku na prezentace, tak se více rozplýval nad tím tématem, než že by dal nějaký feedback k přednášejícímu.

Logopedky byly nejlepší, řekly nám přímo, kde jsou naše problémy. Taky jsme udělali dost praktických cvičení. Čtvrteční teorie byla o dost míň zajímavá, z velké části mi to přišlo jako reklama, co pro vás může udělat logopedie, praktickou použitelnost jsem v tom neviděl. Koktadlo taky nebylo moc přesvědčivé, protože to fungovalo jen na tu logopedku.

Osobně bych se u hostů víc zaměřil na praktickou část, teorie máme dost a zas tak moc nám to nepomůže.

### **Student 14**

## Hlasovka s paní Keferovou

Teoretická část hodiny (prezentace), z mého pohledu, nebyla nijak významně užitečná. Abych řekl pravdu, moc jsem si z toho nezapamatoval (jen to, co jsem už trochu znal z fonetiky) – příliš podrobné. Ale na druhou stranu je vždycky zapotřebí nějakým způsobem připravit žáky na praktickou část. Takže by to bez té teorie asi nešlo. Cviky na dýchání byly zajímavé, ostatně jako všechna cvičení, která jsme dělali. Velmi pozitivní byla dobrá atmosféra celé přednášky a zapojení celé třídy tomu jen přidávalo. Klidně bych si takovou zkušenost zopakoval.

7/10

## Divadlo teorie Petr

Celkově to pro mě bylo hodně ubíjející. Občas sem měl problémy udržet pozornost a poslouchat, co vlastně říkal. Konkrétně když četl zdlouhavé citace z knihy, které byly na poslech dost náročné. Ze začátku jsme se dobře naladili kolektivní aktivitou a já jsem si myslel, že se to v podobném duchu ponese celou dobu. Pak ale následovalo jen pozvolna uspávající povídání. Možná to nebylo tématem, ale mluvčím. Samozřejmě byly i chvíle, kdy mně to přišlo hodně zajímavé, ale nebylo jich tolik, jako těch protichůdných. Kdyby ta hodina byla živější, nemuselo by to být vůbec špatné.

5/10

## Dech a cvičení v divadelním sále Petr

Velmi se mi líbilo prostředí, ve kterém se tato cvičení konala. Řekl bych, že samotný prostor jistým způsobem ubíral na nervozitě a přidával na uvolněnosti. Cvičení byla dobrá, hlavně celkem důkladně vyzkoušená. Dobré byly také ukázky na konkrétních adeptech. Cvičení na židlích (ze židle dolů a zase zpět) se mi zdálo hodně zábavné, ale možná jen proto, že jsem nebyl mezi těmi, kteří byli na jevišti. Co jsem skoro vůbec nepochopil, bylo cvičení se sezením v parku. Myslím, že takové cvičení je spíše opravdu pro herce, ale s tlumočením nijak velkou souvislost nevidím. Feedback Petra k mluvčím byl hodně obecný a připadalo mi, že říkal každému téměř to stejné. Celkově se mi hodiny v divadle líbily opravdu hodně a myslím, že taková zkušenost byla hodně přínosná.

7/10

Čtvrteční logopedie primárně s doc. Vitáskovou

Zajímavá prezentace, dobrý přednes, užitečná cvičení. Tato hodina byla v každém případě jedna z těch lepších a vůbec sem neměl problém zopakovat si to, ba si to dokonce probrat podrobněji. A také se tak stalo. ☺

Logopedky mgr. Šebková, doc. Vitásková a třetí si nevzpomenu

Opět – prezentace a přednes, obojí bylo dobré, prezentace zajímavá a přednes velmi poslouchatelný. Také mi přišel hodně dobrý feedback žákům. Líbilo se mi, že žáci, kteří tu hodinu prezentovali, byli upřímně seznámeni se svými logopedickými problémy. Osobně jsem skoro zapomínal, že mám problémy se sykavkami a jsem rád, že mi to zase někdo připomněl – člověk by se na podobné věci měl určitě spíše zaměřovat, než si na ně zvykat a smířit se s nimi. Trochu mi vadilo, že při cvičeních s bubnováním a roztahováním rukou jsem byl v učebně trochu omezen prostorem, ale pro ukázkou to určitě stačilo a doma už si prostor určitě najdu. Všechna cvičení, která jsme dělali, mi připadala užitečná a jsem rád, že sem si některá zapamatoval. Tato hodina byla v žebříčku užitečnosti, zábavnosti a podání hostů určitě na první příčce.

9/10

### **Student 15**

HLAS

Na první hodinu s hostem jsem se velmi těšila. Teoretická prezentace o hlasivkách byla dobrá pro představu, jen bych ji udělala kratší a spíše se věnovala praktické části. Ta byla dobrá, ale krátká a z důvodu velkého počtu studentů i málo praktická.

užitečnost\* 7

hodnocení\*\* 2

## TEORIE

Hodina začala velmi slibně, uvolněně, ale postupně se jen horšila. Vzhledem k našemu oboru mi přišla teorie o divadelním herectví zbytečná. Pan Petr se nechal příliš unášet svou hereckou/bohémskou povahou. Nedokončoval věty, jak toho chtěl moc říct a věnoval se příliš teoretické stránce hereckého projevu. Chápu, že neexistuje žádný návod jak hrát, či jak překonat trému před výstupem, ale ocenila bych alespoň nějaká osobní doporučení, či tipy z herecké školy.

užitečnost\* 4

hodnocení\*\* 4

## DECH

Hodina v divadle byla mnohem lepší. Názorné ukázky, různá cvičení s dechem, s rozvržením času atd. Bylo to moc fajn. Hodně mě to bavilo. Co se však týká komentářů pana Petra, to už bylo horší. Nevím, zda nebyl domluvený, nebo se opět nechal ovládnout svojí povahou, ale příliš se věnoval tématům, která tentokrát nebyla až tak důležitá jako spíše samotný projev, gestikulace, hlasitost atd. Takové hodnocení mi hodně chybělo.

užitečnost\* 8

hodnocení\*\* 2-

## LOGOPEDIE - přednáška

Na přednášku z logopedie jsem byla hodně zvědavá. I když se věnovala výčtu oblastí, kterými se logopedie zabývá, přednáška byla hodně zajímavá a paní doktorka se snažila hledat spojitost a využití logopedie v tlumočení. To se mi

velmi líbilo. Měla příjemný hlas, tudíž se velmi dobře poslouchala. Následné cviky a přístroje, které představily slečny doktorandky, se mi moc líbily. Dokonce jsem si i nechala ujet vlak. Přednáška mě tedy velmi bavila a zůstala jsem až do konce.

užitečnost\* 8

hodnocení\*\* 1

## LOGOPEDIE

Pokračování bloku logopedie bylo stejně jako přednáška moc dobré. Zopakovala se cvičení, která byla v přednášce. Velmi přínosné byla hodnocení našich "vad" v projevu z pohledu logopedie. Hodina mě fakt bavila.

užitečnost\* 10

hodnocení\*\* 1

\*užitečnost: stupnice 1-10 (10 nejvíc)

\*\*hodnocení: stupnice 1-5 jako známky ve škole

## Student 16

Hlasovka s paní Keferovou

Hodina mě bavila, paní Keferová byla příjemná. Myslím, že hodně užitečné byla názorná ukázka dýchání se zapojení bránice. Možná tam ale bylo na začátku trochu moc teorie (postavení hlasivek atp.), což nám tlumočnickům myslím moc neřekne a ani nedá. Celkově hodnotím velmi pozitivně.

Divadlo (teorie) - Petr Kubese

Pan Kubese byl sympatický. Tahle hodina mě moc nebavila, protože mi přišlo, že pan Kubese říkal docela dost teorie, kterou jsme nemohli vyzkoušet a nemyslím, že by si většina z nás v tu chvíli dokázala představit co tím přesně myslí (až na ty, kteří mají už za sebou nějakou práci s hlasem nebo divadelní či pěvecké zkušenosti). Fajn byly ty praktické části jako čtení Shakespeara nebo úvodní tleskácké cvičení-to mi přišlo hodně dobré, protože jsme se museli fakt soustředit a vnímat ostatní a „naladit se“ a to se musí i v tlumočení ☺

#### Dech a cvičení v divadelním sále - Petr Kubese

Přístup dobrý, hodina rozhodně zábavnější. Myslím, že velká škoda je, že to opravdu byla jen „nalejvárna“, pan Kubese se rozhodně snažil předat nám co nejvíc, ale kdo si to nevyzkoušel, tak stejně moc neví a hlavně kdo v tom nebude pokračovat dál a nebude se věnovat hlasové výchově individuálně, tak na daných cvičeních moc pracovat ani nemůže. Části s hodnocením proslovů jsem se už bohužel nemohla účastnit, takže nemůžu ani hodnotit. Celkově si ale myslím, že to byla dobrá hodina, protože mnohým z nás ukázala nové obzory a co všechno mohou dokázat, když na sobě budou pracovat.

#### Logopedky Doc. Vitásková a její doktorandky

Podle mě asi nejužitečnější přednášky. Líbila se mi ta spousta praktičnosti, doktorandky byly moc příjemné a sympatické, ale zároveň se nebály říct věci narovinu. Hodně se mi líbilo jejich hodnocení mluvčích, škoda jen, že to mohlo vyzkoušet jen pár lidí. Super byla taky všechna ta cvičení na dýchání, mluvení, nasazování atd., sice asi polovinu z nich znám díky sboru a p. Fryščákovi co nám tam dělá hlasovku, ale i tak to bylo super a zas jsme zkoušeli ty věci trochu jinak a čím více takových věcí, tím lépe.

#### Logopedická přednáška Doc. Vitáskovou

Jako výše, hodnotím jako jednu z nejužitečnějších přednášek. Paní Doc. Vitásková byla velmi příjemná, prezentace byla sice teoretická, ale i tak v ní bylo spoustu zajímavých věcí třeba o tom co škodí hlasivkám a o hluku, zároveň byla i teoretická část s cvičením na dech aneb umět se správně nadechnout, strom na narovnání, ...



Moc mě to bavilo a zároveň mi to přišlo hodně užitečné – tlumočnick přeci musí umět mluvit i poslouchat.

Dík, žes nám zprostředkoval tak skvělé hodiny!

### **Student 17**

Hlasovka s paní Keferovou

Hodina se mi líbila, paní Keferová byla strašně milá a příjemná. Myslím, že praktické ukázky a dechová cvičení byly užitečné. Teorie a anatomie hlasivek z mého pohledu už o něco míň.

Divadlo teorie Petr

Tato hodina se mi líbila moc, Petr je úžasný člověk, který má co předat. Moc se mi líbí jeho přístup k práci i filozofie, i to jakým způsobem se to snažil praktikovat na tlumočnictví.

Dech a cvičení v divadelním sále Petr

Tato hodina byla taktéž určitě přínosná, nicméně nejsem ten typ člověka, co by rád něco předváděl před skupinou. Řekla bych možná, že takové věci jsou mi vyloženě proti srsti a nepříjemné. Chápu, že hercům a extrovertnějším lidem co se rádi předvádí, to určitě nedělá problém, ale pro mě je to vždycky spíš utrpení. Myslím, že by bylo efektivnější rozdělit nás aspoň na 3 skupiny, a zkusit tak pracovat s každým víc individuálně – ostatně tak jak to i pak sám Petr řekl. Na ty závěrečné prezentace jsem pak bohužel musela odejít, což mě mrzí, viděla jsem asi jenom 2 lidi, takže toho moc hodnotit nemůžu.

Přednáška logopedky doc. Vitáskové

Přednáška byla též zajímavá a plná užitečných informací, i když na můj vkus až moc zaměřená na nemoci a odborné věci z oblasti medicíny. Paní docentka je velice milá a zábavná, dokáže si udržet pozornost publika i přes náročnost tématu.

Čtvrteční logopedie

Cvičení na hodině byly moc fajn, myslím, že určitě užitečné.

## **Student 18**

Hlasovka s paní Keferovou

Myslím si, že zde bylo zbytečně moc teorie. I když chtěla svojí přednášku udělat trochu jinak a obohatit nás o to, jak náš hlas funguje, tak si myslím, že si to podle těch obrázků šlo docela těžko představit. Škoda, že neměla nějaké gify, na kterých by celý proces vyobrazen. Mě více zajímala ta praktická část a nejvíce si zkuším cvičení na dostání hlasu do masky.

Teorie Petr

Velmi zajímavý člověk. Mluvil s velkým zápalem a přišlo mi, že svoji práci má rád, a že nechtěl jen dělat „nalejvárnou“.

Dech a cvičení v divadelním sále Petr

Tato hodina byla tou nejlepší, nejvíce mi dala. Vím, že mám problémy s dechem a pauzami. Dělán si jeho cvičení na počítání při nádechu a výdechu, na rozmluvení, dostání hlasu do masky. Samá praktická cvičení, názorná demonstrace na nás. Opravdu perfektní.

Logopedky

Dost zajímavých postřehů. Např. nikdy by mě nenapadlo upozornit zubaře, že jsem tlumočnick, tak ať si dává fakt pozor, když mi bude trhat osmičky. Jinak si zkuším na rozmluvení to, co nám předváděly. Teorie nebylo moc a navíc nebyla ani v nudném podání, takže dobrý.

## **Student 19**

hlasovka – teoretický úvod o hlasivkách mi přišel docela zbytečný, protože si z něj stejně moc nepamatuju, a nepřipadá mi, že teoretická znalost hlasivek mi nějak pomůže v praxi, druhá část mě bavila a zdála se mi užitečná

divadlo teorie – zdlouhavé, pro budoucí herce by to bylo super, tlumočení se podle mě příliš liší na to, aby se to dalo použít; líbilo se mi Petrovo nadšení a některé jeho myšlenky byly zajímavé, ale spíš pro osobní zamyšlení než ve spojitosti s tlumočením

dech a cvičení v divadelním sále – mnohem lepší než předchozí teorie, zajímavé, zábavné, rychle to utíkalo a některá cvičení se dají určitě využít i v praxi, (bonusové pivo bylo taky boží :D); akorát když jsme měli ty prezentace, tak si myslím, žeš mu měl víc vysvětlit, o co půjde a co má hodnotit, protože se pak moc zaměřoval na téma (které bylo v podstatě dané) a málo hodnotil náš projev

logopedky přednáška – zajímavá, nebyly tam žádné hluché místa, rychle utekla, nemám žádné připomínky

čtvrteční logopedie – praktické cvičení byly super, líbilo se mi, že jsme si to všichni mohli vyzkoušet, aniž by někdo musel dělat pokusného králíka, nejlepší bylo, když nám každému řekly, jestli máme nějaké logopedické problémy nebo ne

- co se týče podání a přednesu, tak si myslím, že u žádného z hostů nebyl problém a všichni byli moc dobří řečníci

## **Student 20**

### Hlasová cvičení

První část workshopu, kde paní Keferová popisovala hlasový aparát, mi nepřišla tak užitečná jako druhá část. Ta byla zaměřená na hlasová cvičení, která vedou k zlepšení dýchání během mluvení (nebo zpívání), zlepšení práce s bránicí a podobně, včetně některých ukázek a užitečných rad.

## Divadlo s Petrem Kubesem

Tento workshop byl docela podobný s hlasovými cvičeními, ale byl zaměřený více na praktická cvičení, a především na rovinu mluvení (na rozdíl od zpěvu). Opět jsem se dozvěděl zajímavé věci, ale nejvíce si cením praktických cvičení na práci s dechem, hlasem a jeho hlasitostí.

## Logopedie – Doc. Vitásková a magistry

Přednáška a workshop mi přišly téměř totožné. A přestože byly plné zajímavých informací, myslím si, že z praktického pohledu pro tlumočníka neobsahovaly příliš mnoho užitečných informací.

## Student 21

### >hlasovka s paní Keferovou

Příjemná paní, neposlouchala se špatně a hodina s ní byla celkem zábava. První část její prezentace mi přišla spíš zbytečná. Chápu, že je potřeba pochopit aspoň něco z anatomie hlasového ústrojí ale podle mě zacházela pro nás až zbytečně do detailů. Cvičení co ukazovala ve druhé části hodiny byly zajímavější. Spíš mě ale bavili jen na té hodině protože byly zábavné ale odnesl jsem si jen takové ústřížky. Podle mě je tam vidět, že spíš než na mluvení je lepší na zpívání a mimo úvodu do dýchaní, které bylo i tak hodně stručné mi její cvika přišli hlavně pro zpěv. Kdyby jsi jí měl pozvat znovu tak by bylo lepší kdyby se věnovala primárně jen tomu dýchání.

Celkově bych jí ohodnotil silnější 6 z 10.

### >divadlo teorie Petr

Dobře vybrané prostředí. Knihovna byla fakt fajn. Roztleskání na začátek naznačovalo, že z toho bude celkem zábavná a živá hodina. Omyl. Nechápu proč si nás tam rozcvičoval jen proto, aby nás pak hodinu pomalu unavoval k smrti. Mluvil stylem, že tam byla spousta vaty a málo všeho ostatního. Taky mluvil

hrozně uspávacně a dělalo mi občas problém ho fyzicky poslouchat. No prostě z téhle hodiny jsem si odnesl naprosté minimum.

Ohodnotil bych 3 z 10.

>dech a cvičení v divadelním sále Petr

Hned ze začátku musím říct, že tahle hodina byla rozhodně lepší než ta minulá. Jasný plus je hlavně na prostory, který jsou moc hezký. Hlavní problém co jsem si ní měl byl ten, že cvičení co jsme dělali byly kvalitativně hodně nesourodý. Cvičení na dech fajn a myslím, že i celkem užitečný. Potom tam byly fakt zlý, zlý věci jako, sezení v parku a přemísťování se mezi židlemi. Nejvíc to ale zabil feedbackem. Upřímně jsem litoval lidi, kteří mluvili a potom ho museli poslouchat asi 10 minut než se vymáčkne aby v podstatě neřekl vůbec nic nebo to, co stačí říct ve 2 větách.

Hodnotím 6 z 10.

>čtvrteční logopedie primárně s doc. Vitáskovou

To nejlepší ke konci. Hlavní rozdíl od předchozích řečníků byl ten, že jak paní docentka tak její doktorandky umějí vystupovat před lidmi a krásně mluvit (ještě aby ne), takže se skvěle poslouchali a to co chtěli říct řekli jasně a srozumitelně. Teorie mluvení a dýchání je přesně to co si myslím, že je potřeba a praktická cvičení byly taky super (více příští hodina).

Dávám 8 z 10.

>logopedky mgr. Šebková, doc. Vitásková a třetí si nevzpomenu (taky je mi to patřičně trapné)

Začnu nejdřív tím negativním a to je v podstatě jenom volba místnosti. ATP učebna byla na tuhle hodinu z víc důvodů hodně nevhodná. Zase zopakuju, že všechny tři působili úplně geniálně a mohl bych je poslouchat hodiny. Dělá to fakt hrozně moc hlavně v kontrastu s Petrem (příjmení si nevzpomenu). Všechna cvičení mi přišla jak zábavná, tak užitečná hlavně to na držení těla, u kterého jsem

doopravdy cítil, že se něco děje. Taky se mi líbil styl, jakým dávali feedback: stručně, věcně a bez zbytečných okecávek, takže se stihlo dostat na každého.

Rozhodně to nejlepší co jsme za semestr měli 9 z 10.

### **Student 23**

Hlasové cvičení s paní Keferovou

Bohužel jsem kvůli nemoci absolvovala pouze 2 semináře s hosty, tedy paní s Keferovou a s panem Petrem. Hodina s paní Keferovou byla ta více užitečnější. Vůbec mi nevadilo nahlédnutí do teorie a celkového rozboru hlasivek, ba naopak. Přestože byla bránice hlasové specialistky neuvěřitelná, příliš mnoho rad pro používání těch našich bránic jsme nedostali. Ocenila jsem rady na rozmluvení se.

Divadlo, teorie-Petr ; dech a cvičení v divadelním sále

Velmi se omlouvám, jestli toto hodnocení bude znít drze a negativně, ale pan Petr zřejmě nepochopil, co mělo být předmětem jeho seminářů. Jsem člověk praktický a zamýšlení se nad Shakespearem a 10 minut si sedat a vstávat mě neoslovalo. Velmi jsem se na jeho hodiny těšila, ale jeho přínos byl pro mě nulový.:(

### **Student 24**

Všechny hodiny s hosty byly velmi přínosné. Určitě by bylo super, kdyby takové hodiny měly i třídy po nás. Mám pocit, že mi hodně pomohly. Nejvíce se mi asi líbily hodiny logopedie doc. Vitáskové a spol. Jejich cvičení byla skvělá a účinná. Teď se jen přinutit v nich pokračovat :D

Hlasové cvičení s paní Keferovou bylo spíš teoretické, víc jsme se k tomuto tématu dostali při hodinách s logopedkami, jejichž hodiny pokládám za nejprínosnější.

Teorie s Petrem byla trochu vyčerpávající, ale později v divadelním sále jsme si vyzkoušeli alespoň něco málo z toho, co popisoval a jeho přístup jako herce byl hodně zajímavý.

## **Student 25**

### Hlasovkářka

Přišlo mi to příjemné, přínosné, vyvážený poměr teorie a praxe. (O hlasovém ústrojí jsme se sice učili už ve fonetice, ale bylo fajn to slyšet v češtině a z trochu jiného úhlu pohledu.)

### Divadlo teorie

Bohužel mám pocit, že jsem se skoro nic nového nedozvěděla. Byl sice fajn a snažil se nás nadchnout, ale bylo vidět, že je zvyklý na úplně jiný přístup k výuce; spíš individuálně než ke skupině. Spíš žáka inspirovat, než mu něco nalívat do hlavy... Myslím, že kdyby se tahle teoretická část vypustila úplně, o nic bychom nepřišli.

### Dech a cvičení v divadelním sále

Tím, že to bylo o poznání praktičtější, tak to bylo i přínosnější. Ale stejně z něj měl člověk pocit, že on nám něco musí pětkrát zopakovat, aby si byl jistý, že jsme tu informaci přijali...

### Logopedie - čtvrtek Vitásková

Super! Z logopedů mám od dětství hrůzu.

Paní Vitásková mě svým milým přístupem přesvědčila o tom, že možná nejsou všichni tak hrozní. Taky jsem ráda, že mluvila o tolika univerzálně praktických informacích ohledně sluchu, hlasivek a propojení jednotlivých ústrojí, jakým způsobem spolu co souvisí atd. A to, jak všechny ty teoretické pojmy a latinské názvy dokázala podat srozumitelnou formou, jak odkazovala na popkulturu a běžný život, tím si mě získala.

Logopedie - seminář s doktorandkami

Přišlo mi to praktické a užitečné i pěkně podané.

## **Student 26**

hlasovka s paní Keferovou

Bylo to zajímavé, dozvědět se, jak je důležité se o hlasivky starat a jak vlastně fungují a vypadají. Z hlediska dechu a práce s ním mi osobně hodina nepřipadala příliš užitečná, neboť jsem 10 let hrála na trubku a s dechem pracovat umím.

divadlo teorie Petr

Petr Kubes byl velmi ochotný a nadšený, ale obávám se, že jeho přínos musím ohodnotit nulově. I když mluvil o divadelní teorii, kterou slyšeli mnozí spolužáci pravděpodobně poprvé, já, která mám z divadla státnice, jsem se nic nového nedozvěděla. Jeho přístup byl velmi otevřený a přátelský, ale – vlastně jako každý herec, co jsem zatím poznala – se velmi rád poslouchal.

dech a cvičení v divadelním sále Petr

Bohužel, nebyla jsem, nemohu hodnotit.

logopedky mgr. Šebková, doc. Vitásková a třetí si nevzpomenu (taky je mi to patřičně trapné)

Připadalo mi, že se hodně opakovalo, co bylo řečeno ve čtvrtek. Slečny magistry působily takovým „učitelsko-prvňo-stupňovým“ dojmem a nepodávaly svůj výklad příliš akademicky. Jejich pojetí stromu, procíčování a dechu také nepovažuji za přínosné, protože jsem dělala 5 let jógu a proto vím, jak s dechem cvičit.

a čtvrteční logopedie primárně s doc. Vitáskovou

Tato přednáška byla velmi zajímavá, paní doc. Vitásková věděla, o čem mluví a mluvila poutavě. Dozvěděla jsem se spoustu nových informací o tom, co to



vlastně logopedie je, čím vším se zabývá. Také jsem se stala mírně paranoidní po vstřebání všech těch strašáků, které před nás paní doc. Vitásková předložila.

### **Student 27**

p. Kefrová – líbila se mi její prezentace. Šlo poznat, že má opravdu praxi v oboru. Také její praktická část byla parádní.

Petr – ze všech hostů na mě tento zapůsobil nejméně, jeho cvičení na dech byla samozřejmě dobrá, nicméně délka jeho mluvení byla nad míru. Příště by mohl spíš více ukazovat než povídat. Musím teda podotknout, že jsem byla jen na jeho druhé návštěvě, na první jsem z důvodu nemoci chyběla.

Šebková, Vitásková – obě byly vynikající, o něco málo lepší byla doc. Vitásková. Její podání bylo skvělé, její přínos hodnotím velmi pozitivně

## **6.4 Feedback studentů na debaty**

### **Student 1**

Debatu jsem si svým způsobem užila, vyhovoval mi její koncept, témata, a „protistrana“ jejichž argumenty byly dostatečně „ostré“, aby se na ně dalo navázat a reagovat. Díky tomu mi přišlo, že debata probíhala svižně a pěkně odsýpala. Nevzpomínám si, že bych během debaty měla trému, kromě asi vteřinové nervozity, když jsem zjistila, že i z tohoto počínu bude záznam ve formě videonahrávky.

Přestože při prvním tlumočení mě téma zaujalo, debata mi byla bližší, protože jsem vyjadřovala osobní stanovisko a prezentovala vlastní argumenty, které jsem věděla, že si umím v případě potřeby obhájit.

Přesto musím připustit, že jsem zaujala zbytečně ofenzivní postoj k celé věci (jestli to bylo kvůli tématům, která pro mě byla osobně důležitá, nesnášenlivosti vůči předsudkům nebo jednoduše tím, že jsem cholerik s dvakrát zděděnou tvrdohlavostí – těžko říct). To se bohužel projevilo, jak na tónu mého hlasu, postoji (všimla jsem si, že jsem málokdy stála čelem ke kameře, předpokládám, že důvodem byla moje potřeba se lidem při rozhovoru dívat do očí, což pro mě při výměně názorů platí dvojnásob), nevhodné mimice, tak i zběsilé gestikulaci. Další věcí, kterou bych ráda změnila, je urovnávání svršků, případně účesu nebo čehokoli na sobě, sama nevidím ráda, když to lidé dělají a sobě bych za to někdy nejradši usekla ruce.

## **Student 2**

Debata mi přišla skvělá. Myslím, že se všichni cítili lépe než při prvním natáčení, za prvé to byla pro nás už druhá zkušenost před kamerou, úseky byly poměrně krátké a nešlo tu o tlumočení, ale o prezentování názorů.

Bohužel nemám stáhnutou nahrávku, takže nemohu objektivně srovnat moje výstupy. Byla jsem ale méně nervózní (skoro vůbec), argumentace mi jde lépe, než tlumočení☺ Jelikož jsme se v minulých hodinách docela dost věnovali verbální a nonverbální komunikaci, měla jsem na paměti, jak mám vystupovat. V tom vidím určitě pokrok. Snažila jsem se dívat do publika nebo na kameru. Při prvním nahrávání jsem se dívala do bloku nebo házela zoufalé pohledy na mé spolužačky, haha.

Oproti první nahrávce byla atmosféra uvolněnější, proto si myslím, že všichni měli z natáčení dobrý pocit.

## **Student 3**

Debata se mi líbila. Myslím si, že to bylo dobré na procvičení vystupování před lidmi. Nebylo například snadné prezentovat názory, se kterými nesouhlasím, ale i s tím se tlumočník často setká, takže to bylo praktické i v tomto směru. Ze svého projevu si bohužel moc nepamatuju, protože jsem byla nervózní víc, než při prvním tlumočení. Jakákoliv gesta jsem tedy používala, nejsem si jich vědoma.

#### **Student 4**

Musím přiznat, že při druhém natáčení a debatě vládla uvolněnější atmosféra. Zčásti proto, že se tentokrát nejednalo o tlumočení neznámého projevu, ale projev byl tentokrát na nás. Nemuseli jsme se soustředit na překlad, notaci, či cokoli jiného, vše bylo tzv. „v naší režii“. I když je pravda, že obhajovat názor, se kterým se neztotožňujeme, může být celkem obtížné.

Já osobně jsem se snažila použít z mé minulé nahrávky a pokusila se udržovat oční kontakt s publikem (jedná se ale zase o něco jiného, když se nemusím dívat do notace). Snažila jsem se mluvit dostatečně nahlas, aby mě všichni v místnosti slyšeli. Nejsem si moc jistá, do jaké míry se mi podařilo snížit hezitační zvuky a mé časté hraní si s vlasy. Je také možné, že můj projev neměl stoprocentně hlavu a patu, ale kdybych se na něj lépe připravila, dopadlo by to asi mnohem líp. Klidnější jsem, troufám se tvrdit, byla, ale to opět přičítám tomu, že jsem se nemusela obávat toho, že špatně či nedostatečně přetlumočím myšlenku někoho jiného.

#### **Student 5**

Debata se mi velmi líbila. Svůj výkon hodnotím jako průměrný. Myslím, že mi hodně pomohlo bučení a rušení při vydávání hezitačních zvuků, od té doby si toho mnohem více všímám a snažím se je potlačit. Trému snad celkem zvládám, dobrou průpravu mi k tomu poskytly koncerty hrané pouze ve dvou. Jako těžké mi přišlo obhajovat nebo vymýšlet argumenty k názoru, se kterým se neztotožňuji,

ovšem chápu, že je to potřeba. Měl bych zapracovat na výraznějších gestech a na preciznější práci s hlasem.

## **Student 6**

### Feedback k debatě

Celková hodina se mi líbila, bylo to akční a zábavné, navíc jsem ráda za každou možnost pohybovat se v prostoru.

Témata úplně super, mohla bych se v nich sama babrat hodiny, proto mě překvapilo, že jsem najednou před kamerou chytla tak velkou trému! Myslím, že mi to připomnělo stres z prvního nahrávání tlumočení. Nemám z toho depku, ale v tom prvním diskuzním vstupu jsem se necítila úplně příjemně. V tom druhém už to s nervozitou bylo o dost lepší, dokonce si myslím, že jsem mohla i normálně přemýšlet a mluvit tak, jak mě zrovna napadlo. Kdežto v prvním vstupu jsem se odrážela od konceptů, které jsem si víceméně poznamenala předem. Jako při tlumočení jsem si připadala asi proto, že jsem měla v ruce blok s poznámkama. Což byla asi chyba si ho brát s sebou, protože jsem se pak díky tomu cítila svázaná, a ke konci jsem se už nemohla vykoktat, protože jsem chtěla říct více věcí najednou a bylo mi jasné, že to všechno nestihnu.

Nemůžu říct, že bych gestikulaci používala vědomě. Všimla jsem si tady a i v nahrávce z tlumočení, že používám jeden obranně-útočný pohyb rukou, pravděpodobně když řeknu něco, o čem si myslím, že se někomu dalšímu nemuselo líbit. Postoj jsme spolu řešili těsně před mluvením, a na ten jsem si zvykla rychle. Nějaká vědomá práce s hlasem... na nic takového jsem si během té minuty a půl nenašla bohužel čas.

Nemyslím si, že bych si byla oproti prvnímu nahrávání jistější. Mám pocit, že na mluvení před kamerou si prostě člověk musí zvyknout, aby se nechoval křečovitě a aby jednal stejně přirozeně, jako by tam nebyla. Klidnější jsem určitě cítila, tak velký nápor na mozek to zase nebyl :)

### **Student 8**

Zkušenost byla přínosná, přestože svůj výkon nehodnotím nijak kladně. Trému nezvládám dobře, mám pocit, že těsně před tím, než začnu mluvit, najednou trpím výpadky paměti. Rozdíl proti první nahrávce byl, cítila jsem se o něco lépe, to bylo asi tím, že jsem netlumočila a měla jsem větší prostor v tom, co řeknu. Na gesta a postoj jsem se sice zaměřila, ale v danou chvíli mě stejně nenapadlo kam s rukama, takže to nemělo moc dopad.

### **Student 9**

Myslím si, že se můj výkon zlepšil, protože tentokrát jsem věděla, o čem se bude mluvit. Díky tomu jsem taky lépe zvládla zachovat klid. Pro mě je jiné, když mám tlumočit proslov na nějaké neznámé téma a debatovat o známém tématu. Kdybych teď měla opět něco tlumočit, tak si myslím, že bych byla ve stejném stresovém zatížení a dělala bych stejné chyby.

### **Student 11**

Mně se celá akce dost líbila. Sice jsem zklamaná, že to netrvalo dýl a nemohla se diskuse rozvinout více, protože takhle se ani nedalo na nic moc argumentovat. Já měla docela dost poznámek, ke komu a na co chci argumentovat a oponovat nebo naopak souhlasit, ale tak to je taková maličkost. Co se týče trémy, byla jsem dost nervozní na začátku náboženské diskuse, protože mě Pavel vyvedl trochu z míry tím, jak v podstatě neřekl nic, na co by se dalo pořádně reagovat, takže jsem to musela trochu okecat a hrabat se v maličkostech. Na začátku druhé diskuse už jsem byla jistější, i trošku našťvanější, protože argumenty druhé skupiny byly ... no ne mimo, ale občas si maličko protiřečili. Možná to bylo tím, že ta skupina nebyla složená z lidí, kteří by byli stoprocentně proti adopci nebo registrovanému partnerství, možná by to vypadalo jinak, kdybychom byli opravdu dva tábory, kde jeden je úplně pro a druhý je úplně proti. Je možné, že se moje pocity pak odrazily v tom projevu, pamatuju si, že jsem tam řekla něco že už mi to

lezlo krkem nebo něco podobného, to by mi asi v serioznější debatě neprošlo :D Snažila jsem se trochu korigovat řeč těla, nevím úplně jak se mi to povedlo, ale sama jsem se cítila tak nějak normálně, ne jako u toho prvního tlumočení, kdy jsem byla vážně nervní a nebylo mi úplně nejlíp před tou kamerou a nedávala jsem takový pozor, co moje tělo dělá. Tady jsem se snažila se nekrčít, nekřivit, tak snad se to povedlo. All in all bych celou diskusi hodnotila pozitivně, chválím volbu mě hodit do skupiny, která je blízká mému srdci, nevím úplně jak bych to zvládla psychicky, kdybych měla bránit něco, co je mi vyložene proti srsti.

### **Student 13**

Celkově se mi aktivita líbila, ale já bych to udělal asi opačným způsobem. Když si se ptal, komu je to téma nepříjemné, tak bych je na tom tématu nechal. Při tlumočení ne vždy říkáme věci, s kterými souhlasíme, tak aspoň trénink v méně stresové a důležité situaci. Co se mého výkonu týče, tak jsem klidnější, říkám něco, co si myslím já a tudíž se nemůžu splést nebo říct blbost jenom proto, že jsem si udělal špatnou notaci. Taky můj postoj je oproti první nahrávce více uvolněný a pracuju líp s rukama. Taky tam mám snad jen jeden hesitační zvuk, takže tam je taky zlepšení. Celkově je to míň stresující, protože vyjadřuji svůj názor, necítím tam tu zodpovědnost říct tu stejnou informaci jako někdo jiný.

### **Student 14**

V porovnání s prvním tlumočením je mé vystupování jistější. Ze začátku méně časté přešlapování a pohupování. V průběhu projevu však narůstá, společně se zvyšující se nervozitou. V druhém videu není přešlapování tak časté. Ruce mi hodně pomáhají vysvětlovat mé myšlenky. Problém je v tom, že gesta používám převážně nevědomě. Proto jich je nadměrné množství. Tím, že je projev spontánní, narůstá používání výrazů „takže“ a „vlastně“. Na druhou stranu je zde v porovnání s prvním tlumočením značně menší výskyt hesitačních zvuků a znatelná je také lepší artikulace. Občas hledám slovo, protože to, které mě zrovna napadá, mi nepřijde adekvátní.

Celkovou zkušenost bych hodnotil pozitivně, člověk musel reagovat na argumenty oponentů a to navyšovalo dynamičnost celé debaty. Přemýšlení v češtině již od začátku má své klady, důležité bylo mít v hlavě srovnání, co chtěl člověk říct. O to jednodušší bylo projev realizovat a následně jej podat, co nejlépe. Bylo možné se více soustředit na nonverbální komunikaci. Přesto jsem se na ni nesoustředil, protože mě již dostatečně zaměstnávalo přemýšlení nad tím, co říkám.

### **Student 15**

Zkušenost? Zkušenost to byla určitě dobrá, dokonce bych takovéto diskuse a hlavně veřejné předstoupování před ostatní a před kameru uvítala vícekrát. Pomůže to jistě mnohým (samozřejmě i mně) v odbourávání stresu z veřejného vystupování a snad i v umírnění nonverbální komunikace.

Můj výkon? Svůj výkon hodnotím kladně (ať už z nahrávky anebo z pocitů, které jsem měla po hodině). Až na pár výjimek jsem s výsledkem spokojená. Líbilo se mi, že jsem se dívala do publika a tvářím se, že opravdu vím, o čem mluvím. I gesta nebyla tak přehnaná a snažila jsem se nehrát si s tužkou (můj zlozvyk) anebo s vlasy. Mile mě překvapilo, jak se mi podařilo zvládnout hezitační zvuky. Byly tam, to jo, ale ne v takové míře, v jaké jsou při tlumočení anebo v běžné řeči (často zapomínám, co jsem chtěla říct a už je „eee“ na světě). Co beru za menší mínus, jsou přeřeky a špatné shody podmětu s přísudkem a také velký pohyb těla. Působím možná ještě více nervózní, než doopravdy jsem. A postoj byl, myslím, v pořádku.

Zlepšení? Rozdíl od první nahrávky? Zlepšení od první nahrávky je dost markantní. Nesnažím se schovat za svůj poznámkový blok, naopak se snažím lidem něco říct a je to poznat (výraz, postoj, gesta, mluvení nahlas).

Tréma? Trému jsem určitě měla, ale nebyla tak velká jako u prvního nahrávání. V poznámkách jsem měla záchytné body k tématu, o kterém jsem chtěla hovořit a po prvotním nádechu ze mě tréma spadla. Myslím, že mi nevadí, když jsem natáčená, ale musím být připravená, nebo alespoň vědět, o čem budu mluvit.

## Student 16

Zkušenost to byla určitě dobrá, myslím teda, že hlavně pro ty, kdo zastávali názor se kterým nesouhlasí. Myslím si, že i taková cvičení jsou pro nás důležitá, protože se může stát, že řečník, kterého budeme tlumočit, může říct něco nebo vyjádřit svůj názor se kterým mi nesouhlasíme, ale tlumočnick by to na sobě neměl dát znát a zůstat stejně přesvědčivý jako řečník. Samozřejmě, že nepředpokládám, že někdy vezmu nabídku, kdy řečník bude mít projev podporující názory, které jsou mi proti srsti, ale rozhodně se může stát, že řečník zaběhne úplně mimo původní téma přednášky, třeba když jeprostor pro dotazy nebo tak. A myslím, že bychom se měli umět s tímto poprat.

Dobré to bylo i proto, že tlumočnick by měl být dobrý řečník a já sama si třeba jako moc dobrý řečník nepřipadám, nemyslím si, že bych byla sebejistá a tak, a je dobré, že si to takhle můžeme nacvičit mezi lidmi, které známe a ve známém prostředí. Navíc mi bylo mnohem příjemnější natáčení v ATP knihovně než minule ve třídě, připadala jsem si uvolněnější a myslím, že mi to trochu přidalo i na sebejistotě.

Rozdíl si myslím, že tam byl. Cítila jsem se uvolněnější, soustředila jsem se na dýchání a taky na hezitační zvuky, které jsem se snažila omezit na minimum. Taky jsem víc přemýšlela nad tím, co říkám a snažila jsem se, aby to mělo hlavu a patu. ☺

Taky jsem ráda, že jsme si na začátku dali tu debatu o gestech a postojích a tak, myslím, že jsem si z toho hodně vzala a snažím se to aplikovat i v normálním životě.

Jo a taky bylo fajn dozvědět se o síle svého hlasu. Vůbec jsem si neuvědomila, že mluvím trochu útočně, až když jsi mi to řekl a pak jsem nad tím přemýšlela a i teď když mám mluvit (jsem místopředsedkyně u nás ve sboru, tak teď mluvím celkem často) tak nad tím víc přemýšlím a myslím, že hlas dokážu lépe ovládat. A samozřejmě se i postavít a třeba víc přemýšlím nad výběrem slov.



Mrzely mě jen dvě věci: to, že jsem musela odejít dřív, a tak jsem neviděla, jak se vyvíjela druhá debata a zadruhé to, že ta debata ateismus/víra se ze strany ateistů až moc zvrhávala k tomu křesťanství, a tak se s nimi vlastně nedalo moc debatovat...ale tak to se nedá ovlivnit.

Celkově jsem za tu zkušenost ráda a myslím, že to pro mě bylo přínosné.

### **Student 17**

Tato zkušenost se mi líbila, myslím, že to všechny bavilo a nikdo nebyl tak ve stresu jako před tlumočením.

Moje první argumentace byla podle mě o poznání horší než ta druhá. Nesedlo mi moc téma, nesrovnala jsem si dobře myšlenky v hlavě. Klidnější a jistější jsem určitě byla, ale to bylo dáno tím, že jsem nemusela nic tlumočit a tím pádem odpadl můj strach z toho, že zas něco popletu. Nemůžu ale říct, že bych byla uvolněná a v pohodě, jistá míra nervozity tam samozřejmě byla, zvláště při tom prvním tématu. Při druhém tématu už ze mě nervozita celkem spadla a líp se mi i mluvilo. Nemyslím si ale, že by to nějak přímo souviselo s těmi tématy, spíš prostě když už jde člověk do něčeho podruhé a ví, co ho čeká, je to vždycky lepší.

Významné rozdíly v mých schopnostech vědomě používat gesta asi nevidím. Minimálně při té první nahrávce jsem byla celkem nervózní a měla jsem problém ze sebe vůbec něco vysoukat, natož tak abych ještě myslela na nonverbální komunikaci. Při té druhé už byla míra nervozity nižší, tudíž mi to i dovolilo přemýšlet nad tím, co dělám s rukama, jak stojím atd.

Shrnula bych to tak, že když jsem ve stresu a nervózní tak na nějakou nonverbální komunikaci prostě v daný moment v mé hlavě není místo. A i když mám všechno teoreticky nastudované a vím, co se má dělat a co se nemá dělat, prakticky to pak kvůli stresu nedokážu použít. Když nejsem tolik nervózní tak jsem schopná na to myslet a snažím se vyvarovat chyb. To samé platí s artikulací. Myslím si ale, že je to především otázka tréninku.

## **Student 18**

Pro mě čím víc zkušeností s kamerou a s publikem tím líp, protože jsem velký trémista, a čím víc se budu dostávat do těchto pro mě nepříjemných situací, tak tím rychleji odbourám strach a úzkost s mluvením před lidmi, snažím se i třeba jen na ulici ptát na cestu nebo na čas a vždy jen hoodně pěkných holek ať ještě více zapracuju na strachu z interakce s cizími lidmi :)

Při tomto natáčení jsem se rozhodně cítil líp, protože už to nebylo něco nového, dával jsem si pozor, ať mám dobrý postoj - krk, rozkrok ať nezakrývám a i gestikuluju rukama, ale otázka je jestli se mi to podařilo :)

Když jsem si připravoval argumentaci, tak jsem zároveň myslel na to, že jak budu mluvit k publiku, tak musím i jisté věci zdůraznit, jenže jak jsem byl i tak trochu nervózní, tak nevím, jestli se mi to úplně povedlo

Možná jsem si ani sebou neměl brát papír před kameru a více spoléhat na svou paměť, protože dělám nějaké cvičení od Dingové. A když držím papír, tak mě to svádí ho používat a mluvit minutu a pul o něčem, co jsme si měli možnost připravit, by neměl být takový problém.

## **Student 19**

Debata se mi zdála hodně odlišná od tlumočení, protože nebylo dané, co musíme říkat, a mohli jsme improvizovat. Obhajovat opačný názor než můj vlastní mi přišlo velmi složité, protože mi docházely argumenty, a taky jsem si myslela, že to, co říkám jsou hlouposti, proto jsem asi nepůsobila moc věrohodně. Nemyslím si, že by se můj projev od minule moc zlepšil, pořád mám problém s hesitačními zvuky. Nebyla jsem už ale tak nervózní jako minule, protože v hodině panovala uvolněná atmosféra.

### **Student 21**

Při debatě jsem vyzoroval hodně zajímavých věcí, hlavně to jak velký rozdíl je v tom když se má něco zopakovat a říct něco vlastního. Když jsem nad tím, co budu říkat, přemýšlel, tak jsem si v hlavě dobře zorganizoval myšlenky a ty jsem potom řekl ostatním v přípravě. Jenže jakmile přišlo na řadu samotné mluvení tak se mi všechny myšlenky rozsypany a najednou jsem vůbec nevěděl co říkat, takže zase nervozita nahoru. Dávání myšlenek do řeči je něco, s čím mám obecně problém a tohle mě v tom ještě utvrdilo. V tom se odrážela i výpověď, nejasné neustálé omílaní jedné věci, hodně výplňových slov apod.. Tím, že jsem se soustředil na to, co mám říkat, jsem tak jsem znervóznil a vypustil soustředění na ty (v tomhle případě) důležitější věci jako je právě to mluvení a nonverbální komunikace. Trochu jsem vylepšil oční kontakt, ale postoj na mě pořád působí tak nějak divně, ale to možná bude tím, že pořád nejsem zvyklý se vidět na kameře.

### **Student 23**

U natáčení debaty jsem, bohužel, kvůli nemoci nebyla, avšak celkový progres je nyní na konci semestru patrný. Rozhodně jsem mnohem klidnější před i po tlumočení. Důvodem je zřejmě fakt, že jsem častěji tlumočila, tak jsem si „zvykla“ na stres. Po tomto semináři jsem si také začala více všimnout svých gest a snažila jsem se omezit ta špatně působící. Co se týče práce s hlasem, nyní se více soustřeďuji na dynamiku projevu, protože jak jsem na své nahrávce viděla, měla jsem velmi monotónní a nudný projev

### **Student 24**

Debata byla super. Bylo zajímavé vyzkoušet si obhajovat názory, se kterými se člověk neztotožňuje. Je to fakt těžké. A ještě těžší bylo si ty názory vymýšlet. Nedokážu si představit, že bych někdy musela tlumočit něco, s čím tak nesouhlasím.

Myslím ale, že jsem se cítila líp než při prvním nahrávání. Snažila jsem se vyhýbat hezitačním zvukům, což bylo těžší u toho prvního tématu, protože jsem obhajovala názor, se kterým se neztotožňuji, takže jsem ani moc nevěděla, co říkat. U druhého tématu to myslím nebylo tak hrozné. Tréma ze mě trochu spadla, hlavně proto, že tam byla tentokrát uvolněnější atmosféra a myslím, že jsme to všichni brali spíš jako takovou hru. Víc jsem se soustředila na postoj, snažila jsem se aspoň trochu usmívat a koukat do publika. Už ani nevím, co jsem dělala s rukama, ale snad tam neřádily jako posledně.

Zkušenost to byla k nezaplacení, nikdy nezapomenu, jak se do nás Vladka pustila a já měla pocit, že se hanbou propadnu, za to co jsme říkali ☺

## **Student 25**

Prezentování vlastního názoru a třeba i snaha ostatní přesvědčit mi nevádí při debatě v hospodě s kamarády (tam mimochodem přichází téma víry na přetřes docela často), nebo při schůzi vedoucích oddílů, kdy ostatním sděluji svou vizi a chci po nich, aby se mnou na něčem spolupracovali.

Nicméně při této debatě jsem se cítila hodně nervózní, ani si nemyslím, že by to bylo tím, že jsme byli natáčení, ale spíš proto, že jsem zvyklá tyhle věci sdělovat daleko menší skupině lidí a spíše formou dialogu, kdy mám okamžitou odezvu.

Při monologu, i když to byla jenom minuta, mě sužovala neustálá nejistota, jestli ostatní pochopili, jak jsem to vlastně myslela.

Trému jsem oproti tlumočení měla spíše větší, protože jsem cítila větší zodpovědnost za to, co řeknu. Už to není jenom reprodukce toho, co řekl někdo jiný, ale moje vlastní sdělení a nemám se za co schovat.

Vědomě pracovat s gesty a hlasem si zatím netroufám, zatím se jen soustředím na to, aby měla věta hlavu a patu a abych se nevznítala - cítím, jak se mi nahrne všechna krev do hlavy a jenom doufám, že můj obličej nemá stejnou barvu jako moje vlasy a jsem ráda, že vůbec dýchám.

I přes tyto fyzicky nepříjemné pocity hodnotím celou tuto zkušenost kladně. Hlavně z toho důvodu, že se ukázalo, že máme daleko slušnější a dospělejší třídu než na gymplu (tam bylo opravdu o strach jenom naznačit, že člověk není úplně mainstream a hned si koledoval o šikanu, na druhou stranu během vyučování zase nikdo neposlouchal). V takové atmosféře jde nacvičování podobných záležitostí hned o něco lépe :)

### **Student 26**

Zkušenost to byla dobrá, musíme se neustále cvičit ve vystupování před lidmi. Trému mám vždycky, když vystupuju, ale spíš ji vnímám jako přísun adrenalinu, který mi dodává potřebnou energii. Proti první nahrávce žádný rozdíl necítím, snad jsem byla víc v pohodě, vzhledem k tomu, že jsem netlumočila. Co vnímám, že musím na svém projevu zlepšit, jsou vycpávková slova (vlastně, právě, proto, tedy,...) – vím, že je používám a cítím to jako velké mínus. Bohužel, když vás na to nikdo neupozorňuje, je velmi těžké si to hlídat sam/a. Možná jsem vědomě tak nepracovala s gesty, jako když tlumočím, protože tím, že jsem zvyklá před lidmi vystupovat, vnímám to jako něco přirozeného a tak se příliš nehlídám a jedním přirozeně. Když tlumočím, naopak se snažím si uvědomovat, co dělám.

## **6.5 Hodnocení míry stresu studentů**

### **Student 1**

#### **Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod: nervozita je hodně individuální, když mám pocit, že tlumočení zvládám tak se postupně snižuje, když mě zaskočí něco co nevím nebo si tím nejsem jistá, tak se zvýší, jinak zůstává stejná, ale v závislosti na obtížných pasážích nebo neodpovídající reakci publika se moje nervozita mění.

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod: v jedné pasáži jsem se zamotala do formulace myšlenky, což mě

znervóznilo, a také jsem měla tendenci vnímat kameru jako něco, co mi neúnavně překáželo ve výhledu 'publikum'

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

předem jsem věděla, kdo bude mluvit a tím pádem jsem už celkem věděla, co čekat, navíc jsem v den tlumočení byla tak říkajíc v jednom kole, takže na stresování už mi svým způsobem nezbyval čas ani síly, navíc tentokrát bylo téma zcela odlišné, v minulém případě šlo o případ kanibalismu, a tentokrát spíše o úsměvné představení prostředí přispěvatelů reprodukčních klinik, téma pro mě samozřejmě určuje také tón celého projevu, takže při tlumočení mi díky tématu přišla celá situace jaksi odlehčená a tím i méně stresující

## Student 2

### **Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod: měla jsem předtím strach z neznámého, který teď pominul

### **Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5



2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod: nerozuměla jsem celému poslechu a téma mi připadalo docela obtížné

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením  
v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

Nevím, čím to bylo, ale rozhodně jsem byla nesrovnatelně méně nervózní. Jestli to je tím, že se teď celé dny šrotím kvůli zápočtům a řekla jsem si, že už mě jen tak jedno natáčení nerozhodí, anebo díky tomuto semináři. Řekla bych, že to bude kombinace obou faktorů. Přestože mě ze začátku trvalo, než jsem se rozjela, čím déle jsem stála před kamerou, tím méně mi kamera vadila. Minule na tom vůbec nezáleželo, byla jsem mimo celou dobu.

### Student 3

#### **Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Rozumím-li textu bez problému, nervozita se obvykle začne snižovat. Jakmile však narazím na problém, zaseknu se, začnu ztrácet čas, utíká mi zbytek projevu, nervozita tímto začne narůstat

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením  
v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod: při každém nepovedeném úseku se moje nervozita zvyšuje.

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením  
v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište): Byla jsem nervózní více než při prvním tlumočení z neznámých důvodů. Asi je to každý den jiné. Možná jsem měla strach z delších úseků při druhém tlumočení.

#### **Student 4**

**Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Čím delší tlumočený projev je, tím větší je šance něco pokazit. Úvod také bývá většinou obecnější, a postupem času se může obtížnost (použitá slova, souvětí, atd.) zvyšovat.

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Nervozita zůstala přibližně stejná, protože jak před tlumočením tak během něj jsem si nebyla jistá, co přesně na mě čeká. Jestli nezazní část projevu, který nevím jak přeložit, jestli nastane část, kterou si nestihnu zapsat či zapamatovat...

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

Nervozita zůstala přibližně stejná. Snažila jsem se soustředit na věci, se kterými jsem měla problémy (a o kterých jsem při prvním tlumočení neměla dostatečné povědomí), jako jsou hezitační zvuky a nedostatek očního kontaktu. Při tlumočení samotném (zvláště ke konci každého úseku) jsem se trochu ztrácela a s improvizací mám docela problém, takže když přesně neslyším/nerozumím tomu, co řečník řekl, nacházím se v koncích. Tím pádem můj výkon nebyl zdaleka takový, jaký bych chtěla.

**Student 6**

**Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

a) většinou jsem byla příliš zaneprázdněná soustředěním

b) jednou se nervozita až tak zvětšila z důvodu přílišné odbornosti, na kterou jsem nebyla připravená, že jsem myslela, že budu apatická a přestanu mluvit úplně, ale nakonec jsem to nějak dotlumočila

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Během tohoto tlumočení jsem vyřešila zádrhel své notace (psaní si mnoho slov, rychle a nečitelně), po druhém/třetím vstupu slova ve větší míře nahradily náčrtky a značky.

Vylepšila se souslednost vybavování si věcí a o něco se zlepšila důvěra ve vlastní paměť.

Na nervozitu před kamerou a lidmi jsem postupně zapoměla, v přátelském prostředí je to snadnější.

Za nestoupající nervozitu určitě může i fakt, že můj úsek byl celkově méně abstraktní než některé následující úseky.

### **Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:



1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

Nervozita byla daleko nižší než poprvé, stres nepřehlušil všechno ostatní, takže jsem mohla i přemýšlet o tom, jaká budu volit slova, nešlo to ze mě jako ze setrvačnosti, byla to více vědomá/uvědomělá „práce“.

### Student 7

#### **Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod: Když začne samotné tlumočení, snažím se na něj soustředit a zbytečně se nestresovat. Problém přijde pouze v případě, kdy se dopustím nějaké chyby.

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala  
b) zvyšovala  
c) zůstala stejná

Důvod:

Z tlumočení jsem byla nervózní a jedním z důvodů bylo to, že jsem nevěděla, o co se bude jednat (především téma). Největší strach mám totiž vždy z toho, že nebudu rozumět nebo že úplně ztroskotám na převodu do jazyka. Z kamery a publika jsem sice nervózní, ale myslím, že si na to vždy nějak postupně zvyknu a doufám, že to po chvíli už můj výkon nějak moc neovlivňuje. První dva úseky jsem nevyjádřila podle svých představ, ale myslím, že některé jsem vystihla relativně dobře. Pan profesor mluvil opravdu dobře, ale myslím, že šlo o docela

složitě téma. Bohužel nemůžu zhodnotit obsahovou stránku, protože vždy když tlumočím, tak ani krátkou chvíli potom vůbec nevím, co jsem říkala, což bude pravděpodobně stresem a soustředěním se během výkonu, tak jen doufám, že jsem pokaždé neřekla úplnou hloupost. Obecně bych svůj výkon zhodnotila jako jeden z horších. Doufám jen, že se to někdylepší :)

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

Oproti prvnímu tlumočení jsem věděla, do čeho jdu a proto tlumočení bylo o něco méně stresující.

**Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod: Strach z možných obtížných částí a neschopnosti vybavit si patřičné výrazy

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod: Zjištění, že mám problémy s notací.

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením  
v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď: 3

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

**Student 9**

**Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Před puštěním nahrávky jsem nervózní, ztrácím pak nit uprostřed nahrávky a tím se moje nervozita ještě zvyšuje.

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Když jsem něčemu neporozuměla, tak jsem se u toho zastavila a pak už jsem se ztratila. Tím se má nervozita zvýšila a poté jsem se zamotala. Myslím si, že některé mé věty nedávají smysl.

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala  
b) zvyšovala  
c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

Už jsem věděla, jak se co bude dít. Byla jsem i méně nervózní, ale postupně během tlumočení jsem slyšela zvuky z publika, míra stresu se mi tedy zvýšila. Tentokrát jsem si uvědomovala, že dělám gesta (vlasy) a hesitační zvuky.

### Student 10

#### **Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala  
b) zvyšovala  
c) zůstala stejná

Důvod:

trpěla jsem neovlivitelným smíchem/záchvatem smíchu a proto nervozita sice asi klesla, ale výkon se zhoršil a měla jsem výpadky paměti i na nejlehčí slovíčka.



**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením  
v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod: nevím

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením  
v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

Byla jsem méně nervózní, jelikož jsem věděla, do čeho jdu, jak to probíhá a že o nic zas tak nejde...navíc bylo i o něco menší publikum. Možná i proto, že jsem se cítila více připravená a že jsem se celkově za ten semestr v tlumočení trochu zlepšila...

### **Student 11**

**Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala  
b) zvyšovala  
c) zůstala stejná

Důvod:

Ne že by pořád zůstávala stejná, spíše se občas snižovala a občas zvyšovala, záleželo na tom, jak mi v tu danou chvíli tlumočení šlo. Když byla část textu dobrá, cítila jsem se líp a naopak.

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala  
b) zvyšovala  
c) zůstala stejná

Důvod:

Jsem ze svého výkonu docela zklamaná (ostatně jako u každého konsektivního tlumočení, které jsem si předem nemohla nějak připravit). Nevím, jestli je to tím, že když se snažím dělat poznámky aspoň o těch důležitých věcech, tak se spíše soustředím na to psaní než na tu nahrávku a pak nemám ani z jednoho

pořádně nic nebo z nervozity zapomínám celé věty a úseky... každopádně  
konsekutiva není nic pro mě.

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením  
v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně  
zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava  
materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu,  
atd., klidně se rozepište):

Obecně jsem před druhým tlumočením byla méně nervózní, nevím jestli to bylo  
protože jsem věděla, že skoro o nic nejde, nebo protože tam nebylo to publikum,  
ale celkově jsem s tím výkonem více spokojená.

**Student 12**

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením  
v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Viděla jsem, že to není taková tragédie. Postupně mizely fyziologické projevy jako červenání, zrychlený tep, pocení, apod. – výkon se pak zlepšil. Myslím, že když si uvědomím, jak jsem byla nervózní, tlumočení nebylo tak špatné, ovšem důvodem byla také dobře srozumitelná a strukturovaná nahrávka s jasnou dějovou linkou, tedy nesložitý text.

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

První nahrávka pro mě byla jednodušší, za prvé jsem ji kdysi slyšela – zřejmě proto mě to také trochu uklidnilo, a za druhé jsem jí dobře rozuměla, bylo to spíše formou jasného příběhu, kde nebyla až tak důležitá jednotlivá fakta, ale pointa. Ve druhé nahrávce jsem od začátku nepochopila rozdíl v rozdělení dvou typů vojenské služby, což bylo pro můj úsek stěžejní, a když jsem od začátku věděla, že jsem v koncích, tak jsem byla ještě nervóznější a tlumočení bylo mnohem těžší, byla jsem velmi svázaná tím, abych to, že jsem nerozuměla, alespoň nějak vykompenzovala. Přesto se to příliš nepovedlo.

### **Student 13**

**Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

stres z představ, jak strašné to bude, ale když se rozjedu, tak už s tím nic nenadělám a prostě pokračuji. Pokud nemám nějaké velké problémy, tak stres klesá.

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

první segment jsem byl docela nervózní, zase sem se díval do stropu, když jsem vzpomínal, potom už to šlo líp, soustředil jsem se na to nedělat

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište): Už jsem věděl, jak to bude probíhat. Taky jsme udělali několik cvičení, kde jsme byli všichni stejně „trapní“.

**Student 14**



**Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Záleželo na konkrétním tlumočení (znalost konkrétní terminologie).

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Ze začátku byla nervozita nízká a postupně se zvyšovala, důvod neznámý – terminologie složitá nebyla, možná jsem byl nervózní, protože jsem chtěl podat lepší výkon.

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

Během semestru jsem si postupně zvykal na stres a myslím, že se mi podařilo jej

lépe snášet. Věděl jsem na jaké chyby se soustředit a tak jsem se je snažil odbourat. Domnívám se, že můj poslední výkon byl určitě lepší, než ten první.

### **Student 15**

#### **Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Neporozumění slovíčku; výpadek tzv. „okno“; zmatené pohledy přihlížejších

#### **Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Před tlumočením jsem nervózní nebyla. Když jsem přišla na řadu, znervózněla jsem. Během poslechu jsem se nemohla soustředit a mnoho informací mi uniklo. Dále jsem si neuměla udělat dobré poznámky. Na značce před kamerou jsem tedy nedokázala nic ze svých poznámek vyčíst a z nesoustředění při poslechu jsem si logicky nic nepamatovala. Při následujících úsecích nahrávky už se jen nervozita z předchozích neúspěchů zvyšovala. :-)

4. Hodnocení mého výkonu:

Jsem si vědoma svých chyb, protože jich bylo mnoho. Svůj výkon tedy moc kladně nehodnotím a určitě s ním nejsem spokojená. (Kladně bych ohodnotila snad jen snahu nevzdat to a svůj výstup dokončit.)

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

Po prvním tlumočení jsem se cítila hrozně. Vím, že jsem dělala hrozné chyby a byla jsem z toho smutná. Po závěrečném tlumočení jsem měla ale mnohem lepší pocit. Ano, chyby tam byly, ale postupným procvičováním během semestru jsem se trochu otrkala. Zjistila jsem, kde mám mezery a na čem je potřeba zapracovat a to mi pomohlo překonat velkou nervozitu, kterou cítím před každým tlumočením. Jeden z největších kamenů úrazu je psaní poznámek. Když se naučím vylepšit svůj systém symbolů a zkratk a budu se více spoléhat na poslech a paměť, není boha :-D, aby se míra mojego stresu nesnížila.

## Student 16

### **Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Na začátku jsem byla hodně nervózní, ale poté jsem se soustředila pouze na výkon a po skončení tlumočení jsem zjistila, že jsem celkem vyrovnaná.

### **Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Na začátku tlumočení jsem byla hodně nervózní, ale snažila jsem se soustředit na nahrávku, její obsah a následné převedení. Když jsem odcházela, sice se mi stále klepaly nohy, ale během tlumočení jsem na počáteční nervozitu tak nějak zapomněla, nebyl na ní čas ☺

Poznámky k tlumočení:

Na tlumočení jsem se snažila dobře připravit (glosář, vyhledání zmiňovaných osobností, ...), což mi nejspíš při tlumočení dodalo trochu sebevědomí, stejně tak i to, že jsem přivykla tempu řečníka. Zároveň jsem ale byla nervózní z tlumočení na kameru (nejsem na nic takového zvyklá), snažila jsem se to nevnímat, ale příště by bylo lepší dívat se do kamery a ne okolo. Vím, že slovní zásoba a terminologie by se dala zlepšit, stejně tak i plynulost projevu, užívání vyplňkových frází (no, tak, ...) a hezitační zvuky. Na druhou stranu mám ale pocit, že se mi povedlo převést velké množství informací.

### **Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

Před začátkem tlumočení jsem se cítila méně nervózní, byla jsem si sebou více jistá. Ačkoli jsem v některých pasážích neměla úplně jisto ohledně toho, co řečník přesně řekl, věděla jsem, že hlavní myšlenku a podstatu jeho sdělení znám, a tak jsem ani nebyla tolik nervózní. Výkon sice nebyl úplně ideální, určitě to mohlo být lepší, ale více jsem se soustředila na postoj, komunikaci s publikem (která ale bohužel asi není moc znát, mám totiž zánět očí a tak pro mě nebylo úplně jednoduché pracovat s mimikou ve větší míře) a hlas (hezitační zvuky, které se mi doufám podařily omezit, výběr slov, ...). Připadala jsem si sebejistější a díky hlasovému cvičení před začátkem tlumočení i lépe rozmluvená, lépe se mi mluvilo (až na zkomolené libertariány, ale to proto, že jsem si až téměř do začátku tlumočení myslela, že se jedná o liberály).

### **Student 17**

**Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:



1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod: horší už to být nemohlo.

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala  
b) zvyšovala  
c) zůstala stejná

Důvod:

Nervózní jsem vždycky před každým tlumočením, takže ani dnešek nebyl výjimkou. Není to proto, že musím stát před skupinou lidí, na to jsem zvyklá, ale spíš proto, že si nejsem jistá sama sebou. Při tlumočení se mi často stává, že nepochopím některou z myšlenek nebo řečníkovi úplně nerozumím, tudíž je pro mě pak téměř nadlidský úkol zprávu věrohodně a správně přetlumočit a většinou to nějak popletu tak jak se mi to povedlo i dnes. Proto bych za svoji největší slabost považovala obsahovou stránku. Nejednou se mi totiž povedlo úplně přetočit zamýšlený význam. Uvědomuju si, že je to celkem zásadní problém a právě z toho pramení můj největší stres.

Jsem opravdu ráda, že mám tu možnost chodit do semináře jako je tento, protože mi umožní vyzkoušet si tlumočit před skupinou na vlastní kůži a získat tak právě ty cenné zkušenosti z praxe, které mi chybí, a taky je super že je konečně prostor na informace, které se jinak přehlídí, není na ně čas nebo jim není věnovaná dostatečná pozornost. Tímto bych ti chtěla tudíž poděkovat za to, že jsi dostal tady ten skvělý nápad a taky za tvoji podporu a pozitivní náladu, která vytvořila uvolněnou atmosféru, ve které jsem se cítila moc dobře. Těším se na příště.

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište): druhé nahrávání bylo co se týče stresu lepší především kvůli tomu že už jsem věděla přesně co mě čeká.

### **Student 18**

#### **Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

S přibývajícím tlumočením jsem se rozmluvil a to ubralo na stresu protože v průběhu tlumočení jsem narazil na věci, které jsem měl připravené(glosář,...)

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Protože jsme dostali glosář předem, byl jsem na tlumočení dobře připraven.

Těsně před prvním úsekem se ale nervozita zvyšovala. Během prvních dvou úseků jsem se nebyl schopen podívat na kameru ani na obecenstvo a díval jsem se na list.

Jenže asi tak po třetím úseku jsem dostal jistotu a stres se snižoval, rozmluvil jsem se a oční kontakt už nebyl problém a notaci jsem už víceméně používal jako opěrné body.

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením  
v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

Oproti prvnímu tlumočení mám o dost více zkušeností, ze kterých sem mohl čerpat.

Jednak mi určitě pomohly metody na zvládnání stresu a práce s hlasem během seminářů PIN1.

Měl jsem velmi dobře naučený glosář a řečníka jsem slyšel z paralelních nahrávek.

Soustředil jsem se na výrazný hlas a ať není slyšet chvění.

Viděl jsem, jak si vedli při prvním tlumočení ostatní, a když jsem zjistil, že na tom nejsem až tak špatně, tak to mi taky zvedlo sebevědomí.

A když jsem viděl ty lepší, tak jsem si řekl, že chci být taky tak dobrý. Proto jsem si s Marki a Terkou Bočkovou udělali study group a každý týden si posílali feedbacky na 1 nahrávku.

Taky absolvování několika tlumočnických praxí. Tam jsem dostal okamžitě feedback od doktorky Prágerové nebo ostatních zkušenějších tlumočnicků (např. Petry Pachovské). Mohl jsem je taky sledovat přímo při tlumočení a vzít si z nich příklad.

## **Student 19**

### **Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod: zjistila jsem, že text není složitý a jsem schopna ho přetlumočit

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením  
v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod: nahrávka nebyla složitá a dobře se tlumočila

hodnocení tlum. výkonu: Myslím, že jsem dělala chyby v číslech a nezapamatovala jsem si všechna jména, občas jsem také měla problém vyjádřit se. Za pozitivní považuji to, že jsem vždy dokázala přetlumočit hlavní myšlenku.

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením  
v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

Oproti prvnímu tlumočení jsem byla méně ve stresu ze samotného tlumočení, ale můj stres zvyšovaly výkony tlumočnicků přede mnou (3 z nich to v podstatě vzdali, což ve mně vzbudilo dojem, že je nahrávka těžší, než ve skutečnosti byla).

Nahrávka ale byla o něco těžší na pochopení než ta první, proto jsem se musela hodně soustředit na obsahovou stránku a nedávala jsem si tolik pozor na neverbální projevy (abych pravdu řekla, vůbec nevím, kolik jsem dělala hesitačních zvuků, musela bych nahrávku vidět). Celkově si myslím, že se můj projev zlepšil, mluvím víc nahlas, nepůsobím tolik nervózně a jsem si jistější tím, co říkám.

## **Student 20**

### **Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5



2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

byl jsem nervózní z toho, že nezachytím při poslechu důležité informace nebo se ztratím. Naštěstí se mi podařilo (alespoň doufám) zmínit všechny důležité body ve správném kontextu, tudíž stres postupně odpadal.

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

Oproti prvnímu tlumočení jsem byl méně nervózní, i když to mělo možná za následek selhání pozornosti ze začátku tlumočení (při rychlém čtení citátu mluvčím).

**Student 21**

**Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Nejistota ve vlastní schopnosti částečně odpadla, nezabýval jsem se tím „co by kdyby“ ale jenom jsem dělal to co mi schopnosti umožnily.

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala  
b) zvyšovala  
c) zůstala stejná

Důvod:

Vysoká obtížnost tlumočené části projevu, celkově byla nahrávka obtížnostní nevyrovnaná s výrazným rozdílem v množství informací a jejich podání v daných částech. V druhé části mého tlumočení byla výpověď řečníka snazší, tudíž se lépe tlumočila, což mělo pozitivní vliv na míru stresu.

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď: 2

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala  
b) zvyšovala  
c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

Svoji roli oproti prvnímu tlumočení určitě hrálo to, že jsem byl zaběhnutý z tlumočení ze semestru. První tlumočení bylo první po třeba 2 měsících, takže to

tam bylo znát. Ale každopádně jsem se mnohem lépe soustředil na výpověď, kterou se mi myslím povedlo celkem převést i když jsem se ve druhém segmentu trochu zamotal. Ostatní věci moc hodnotit nemůžu, protože bych se musel vidět, ale snažil jsem se stát rovně a koukat se lidem do očí.

## Student 22

### Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Vždy se cítím před tlumočením či jiným veřejným projevem velmi nervózní, ale jsem už na tento pocit zvyklá. Víím, že ze mě vždy nervozita opadne, pokud jsem na daný úkol dobře připravena. To je také důvod, proč nepodceňuji přípravu na důležité projevy na veřejnosti.

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením  
v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Dostatečná připravenost, příjemný projev řečníka, skvělá srozumitelnost a předchozí psychická příprava na potenciálně stresující situaci velice usnadnily tlumočení.

Sebereflexe:

Myslím si, že mé tlumočení proběhlo v pořádku a bez závažných chyb. Jsem si vědoma drobnějších pochybení v mém projevu, které se týkaly vypuštění určitých informací, které však dle mého úsudku nebyly pro celkové tlumočení nezbytné. Pokud jsem se dopustila nějaké chyby, která způsobila určitý stupeň dezinformace, nejsem si jí vědoma.

Jakožto negativní chápání u svého tlumočení své momentální vyrovnávání se stresem – humorem. Nemyslím si, že příliš veselý projev tlumočnicka je v mnoha situacích vhodný a rozhodně může být dosti odvádějící pozornost od daného tématu. V tomto případě mi nahrálo téma a samotný řečník, avšak u vážnějšího

tématu bych pravděpodobně čelila většímu problému a působila velmi nepřírozně. Jsem si této chyby vědoma a snažím se na ní pracovat.

Taktéž si myslím, že nebylo ideální, když jsem se při svém projevu nechala velmi jednoduše rozptýlit.

### **Student 23**

#### **Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Se stresem bojuji celý život. Snažila jsem se jej řešit mimo jiné i konzultacemi s psychologem. Věřím však, že trénováním a pílí se vše zlepší.

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením  
v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Obava z mlčení před publikem, nepochopení řečníkovi. Obava z názorů publika.

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením  
v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:



1     2     3     4     5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

Rozdíl mezi prvním a druhým tlumočením byl pro mě významný. Z nějakého neznámého důvodu jsem si během semestru na tlumočení tak zvykla, že u posledního tlumočení mi bylo „jedno“, jak vše dopadne. Ve skutečnosti jsem ale udělala pár zásadních obsahových (vtipných) chyb, na které jsem byla upozorněna, ale celkově jsem byla se svým výkonem spokojená. Snažila jsem se vyvarovat chybám, na které jsem byla při prvním tlumočení upozorněna, např. oční kontakt s publikem, pohled do kamery, strnulý postoj a tvář.

## Student 24

### **Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1     2     3     4     5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1     2     3     4     5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala  
b) zvyšovala  
c) zůstala stejná

Důvod:

Zjistila jsem, že to není taková hrůza

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením  
v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala  
b) zvyšovala  
c) zůstala stejná

Důvod: Ráda bych provedla sebe-evaluaci, ale jakmile jsem se po tlumočení posadila, zapoměla jsem co se posledních 10 minut dělo, takže i celý můj výkon.

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením  
v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište): Míra stresu byla nižší než při prvním tlumočení, zřejmě z důvodu průpravy během předmětu. Z výkonu jsem měla lepší pocit než při prvním tlumočení.

## **Student 25**

### **Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala  
b) zvyšovala  
c) zůstala stejná

Důvod:

Těsně před tlumočením mě uklidnily mé předchůdkyně a zjištění, že řečník mluví pomalu a srozumitelně.

Během samotného tlumočení jsem pak poprvé zažila ten pocit, že zvládám notaci: že se na ní nezaseknu, ale že je mi oporou.

Taky mi pomohla přátelská atmosféra ve třídě, cítila jsem, že jsme všichni na jedné lodi a že se mě nikdo nesnaží potopit ☺

### **Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala  
b) zvyšovala  
c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu,

atd., klidně se rozepište):

Už jsem poměrně důvěrně znala styl přednášek, které jsme tlumočili a věděla jsem, že se to dá zvládnout. Tlumočila jsem až ke konci nahrávky, kdy už v podstatě všechno bylo řečeno a hlavně už jsem to chtěla mít rychle za sebou. Nervózní jsem byla jenom trochu , nejvíc asi z toho, jestli z těch poznámek dokážu vytvořit smysluplné věty, ale pak to docela šlo. Když jsem se podívala do zbytků publika a nikdo se netvářil nijak nepřátelsky, tak mě to uklidnilo.

## **Student 26**

### **Dotazník – na začátku semestru, obecná míra stresu před veřejným vystoupením (popřípadě tlumočením)**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala  
b) zvyšovala  
c) zůstala stejná

Důvod:

Dělala jsem divadelní konzervatoř, od střední školy jsem dělala amatérské divadlo, režírovala, psala dramata, hrála. Také jsem devět let hrála na trubku, uváděla jsem koncerty. V rámci svého studia médií, konkrétně filmu a divadla jsem často v situaci, kdy stojím před lidmi a komunikuji s nimi, ať už na pódiu,

uvádění festivalů, interview pro filmové magazíny,... Stres proto považuji za něco, co člověka napadne a pokud ho dokáže zvládnout, je to sice poněkud nepříjemná, ale nepostradatelná součást vystoupení.

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

Sekvence, které jsem tlumočila, byly dostatečně krátké, dala se toho většina zapamatovat a nebyl velký problém to hned předat dál. Kamera mě jako studenta filmu neznervózňuje.

Ohodnocení vlastního výkonu:

Řekla bych, že na to, že jsem šla první a nevěděla pořádně, do čeho jdu, nebyl můj výkon tak hrozný. Prvních pár úseků jsem se cítila velmi sebevědomě, pak to bylo pořád dobré, ale už jsem se párkrát i zamotala, uvědomila jsem si, že jsem neřekla všechno, co bylo řečeno. Takže celkově se hodnotím spíše pozitivně, ale rozhodně mám ještě co zlepšovat (a to hodně).

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením  
v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

Věděla jsem, že tlumočení bude náročnější než minule (delší úsek, těžší obsah), navíc jsem neměla možnost si připravit dopředu kvalitně glosář. Z toho důvodu jsem byla nervóznější, než jsem nutně musela být. Samotné tlumočení se ukázalo jednodušší, než jsem si myslela a po prvním úseku už jsem nervózní nebyla.

**Student 27**

**Dotazník – po prvním tlumočení, míra stresu před prvním tlumočením  
v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5

3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala

b) zvyšovala

c) zůstala stejná

Důvod:

protože jsem se dostala do tempa, zvykla jsem si, že na mě ostatní při tlumočení koukají a zjistila jsem, že to není zase tak strašné tlumočit před ostatními 😊

**Dotazník – po druhém tlumočení, míra stresu před druhým tlumočením v semináři PIN1**

Označte na stupnici od 1 do 5 míru stresu (1 je nejméně, 5 nejvíce), případně zakroužkujte odpověď:

1. Na tlumočnický výkon jsem se cítil/a dostatečně připravený/á (příprava materiálů, glosáře, komunikace s řečníkem):

1      2      3      4      5

2. Těsně před začátkem tlumočení (v kabině) jsem byl/a nervózní:

1      2      3      4      5



3. Během tlumočení se moje nervozita: a) snižovala  
b) zvyšovala  
c) zůstala stejná

Důvod a rozdíl vůči prvnímu tlumočení (v míře stresu, vašem dojmu z výkonu, atd., klidně se rozepište):

hlavně jsem měla natlumočeno více (IN03), a tudíž mi stoupl i sebevědomí v tlumočení. U druhého tlumočení jsem měla problémy vnímat, co člověk říká, ale to bylo způsobeno úvanou ze školy. Nervozní jsem už moc nebyla.

## **6.6 Odpovědi profesionálních tlumočnicků na dotazníkový průzkum**

### **Mgr. Ivona Floresová**

Představte si, na základě svých zkušeností z praxe, jak by podle vás měl/a vypadat ideální tlumočnick/tlumočnice a pokuste se ho/ji popsat. Buďte konkrétní, pokud chcete, rozveďte konkrétní myšlenku, uveďte příklad. Zamyslete se prosím nad nejdůležitějšími vlastnostmi a schopnostmi, které by neměly kvalitnímu tlumočnickovi/tlumočnici chybět, a které jsou podle vás určitým základem pro kvalitní výkon, nehledě na osobnost tlumočnicka jako takovou.

Za každou otázkou je uveden příklad, aby bylo jasné, jak byla otázka myšlena.

1) Jaké charakterové vlastnosti by podle vás měl mít? (např. dochvilný, soutěživý, atd.)

Rozvážný, moudrý a neukvapovat se, dochvilný a spolehlivý, skromný ale asertivní. Trpělivý.

2) Co by měl ovládat kromě jazyka samotného? (např. etiketa, kulturní kompetence, atd.)

Etiketa (tu já zrovna detailně neovládám, ale docela úspěšně ji myslím nahrazuji osobním šarmem, a neustále se učím), kulturní kompetence, ale i kompetence vnímat a reagovat na individuální kulturu specifickou pro každého jedince, být společenský a umět se v mezích důstojnosti (stanovených

subjektivně) přizpůsobit klientovi. Měl by si být vědom důležitosti přípravy a nepodceňovat ji.

3) Jak by měl vypadat a působit navenek, jaký dojem by měl vyvolávat? (klidný, sebevědomí, atd.)

Toto je skvělé pozorování, protože tlumočnick je myslím tak trochu herec i když může být uvnitř úplně jiný, navenek by měl působit klidně, sebevědomě, optimisticky a dobře naladěm (s mírou dle situace).

4) Jaký by naopak být neměl? Charakterově i vizuálně. (arogantní, neupravený, atd.)

Nevhodně upravený ☺ - je vždy lepší být oblečený formálněji než ostatní, než méně formálně (tedy je lépe být overdressed than underdressed), první dojem je nesmírně důležitý. Neměl by se mračit, stěžovat si (samozřejmě nemluvíme o zdvořilé žádosti o nápravu), brblat a pomlouvat a působit, že nemá věci pod kontrolou. Neměl by přerušovat řečníkův projev, od toho máme blok na poznámky.

5) Popište, jaká by měla být její/jeho chůze, gesta, výraz v obličeji, jednání s klienty. (divoké máchání rukou, atd.)

Nejlepší je asi neutrální gestikulace, která nikoho neurazí. Při jednání s klienty bez druhé strany je určitě na místě přizpůsobit případně gestikulaci a neverbální komunikaci dané kultuře, protože tento druh výrazů lidé čtou podvědomě a přiřítají mu větší váhu než slovům (to není z mé hlavy, kdysi jsem to četla v nějaké příručce o neverbální komunikaci, zdroj bohužel nevím ☺), proto může adekvátní neverbální komunikace určitě přispět k navození atmosféry důvěry. Chůze a držení těla by mělo přispívat k navození dojmu, že je tlumočnick klidný, sebevědomý a má věci pod kontrolou.

6) Jak byste sám/sama definoval/a práci a roli tlumočnicka? (např. zprostředkovatel mezijazykové a mezikulturní komunikace, diplomat a prostředník, atd.)

Mimo kabinu se jako tlumočník se snažím být pravou rukou klienta, budít dojem, že jsme sehraný tým a usiluji o to, aby se klient cítil i v cizí zemi jako doma.

### **Mgr. Tamara Franková**

Představte si, na základě svých zkušeností z praxe, jak by podle vás měl/a vypadat ideální tlumočník/tlumočnice a pokuste se ho/ji popsat. Buďte konkrétní, pokud chcete, rozveďte konkrétní myšlenku, uveďte příklad. Zamyslete se prosím nad nejdůležitějšími vlastnostmi a schopnostmi, které by neměly kvalitnímu tlumočnickovi/tlumočnici chybět, a které jsou podle vás určitým základem pro kvalitní výkon, nehledě na osobnost tlumočnicka jako takovou.

Za každou otázkou je uveden příklad, aby bylo jasné, jak byla otázka myšlena.

1) Jaké charakterové vlastnosti by podle vás měl mít? (např. dochvilný, soutěživý, atd.)

Především by měl být spolehlivý. To znamená, že by měl v první řadě zachovávat mlčenlivost o obsahu jednání, jež tlumočil. Vámi uváděná dochvilnost je jistě také důležitá. Tlumočník by měl být dychtivý přijímat stále nové informace, a to z nejrůznějších oblastí. (Nikdy nevíte, jaká příležitost se člověku naskytne, popř. jaká situace se může během tlumočení vyskytnout).

Měl by být odolný vůči stresu, který je nedílnou součástí tlumočnické profese.

Soutěživost je nesmysl. Pokud tlumočíte větší jednání a při tlumočení se střídáte s kolegou/yní/y, musíte být kolegiální a umět kooperovat, jinak si podkopete svou vlastní pozici v budoucnu.

Měl by trvale usilovat o to, být perfektní. To je běh na dlouhou trať, na celou profesní kariéru.

2) Co by měl ovládat kromě jazyka samotného? (např. etiketa, kulturní kompetence, atd.)

Měl by mít široký rozsah vědomostí a měl by být ochotný stále je rozšiřovat. Etiketa je samozřejmostí, a to nejen v tlumočnické profesi. Měl by dobře znát způsob života v zemi, z jejíhož a do jejíhož jazyka tlumočí. Měl by být stále v obraze o aktuálním dění ve své jazykové oblasti a měl by se stále učit a také sledovat vývoj jazyka ve své jazykové oblasti, samozřejmě především ve sféře slovní zásoby, kde je posun nejrychlejší.

3) Jak by měl vypadat a působit navenek, jaký dojem by měl vyvolávat? (klidný, sebevědomý, atd.)

Kultivovaný, klidný, vnitřně pevný, navenek umírněně sebevědomý, ale ne příliš nápadný. Stále by měl mít na paměti, že slouží komunikaci mezi jazyky a kulturami a že -jakkoli by bez něj komunikace nebyla možná- není hlavním aktérem obsahové stránky jednání.

Před lety jsem četla v TOPu (časopis Jednoty tlumočnicků a překladatelů) názor, že tlumočnick je bezpohlavní. (Žena-tlumočnice, tlumočí-li např. předsedovi vlády a vchází spolu s ním do dveří, nemá očekávat, že jí předs. vlády ty dveře otevře /jak je zvykem v běžných civilních situacích/).

Měl by umět pracovat s hlasem, měl by znát a umět prakticky aplikovat zásady hlasové hygieny. A měl by výborně ovládat i svůj mateřský jazyk (to se pokládá za samozřejmost, ale v praxi to bohužel nefunguje vždy samozřejmě).

4) Jaký by naopak být neměl? Charakterově i vizuálně. (arogantní, neupravený, atd.)

Neupravený, arogantní (jak uvádíte), nervově labilní, nespolehlivý, rychle unavitelný.

5) Popište jeho chůzi, gesta, výraz v obličeji, jednání s klienty. (divoké máchání rukou, atd.)

Chůze přirozená, vyrovnaná, svižná, tempo přizpůsobené hlavním aktérům jednání.

Gesta umírněná, nevyjadřující emoce.

Jednání s klienty klidné, vyrovnané, bez emocí.

6) Jk byste sám/sama definoval/a práci a roli tlumočnicka? (např. zprostředkovatel mezijazykové a mezikulturní komunikace, diplomat a prostředník, atd.)

Především je třeba mít na paměti, že tlumočnick je služební disciplína. Tlumočnick je - jak uvádíte - zprostředkovatel mezijazykové a mezikulturní komunikace. Je to prostředník mezi odlišnými jazykovými, sociokulturními a často i politickými systémy. V této situaci nikdy neuškodí být i trochu diplomatem.

### **PhDr. Ivana Fuxová**

Představte si, na základě svých zkušeností z praxe, jak by podle vás měl/a vypadat ideální tlumočnick/tlumočnice a pokuste se ho/ji popsat. Buďte konkrétní, pokud chcete, rozveďte konkrétní myšlenku, uveďte příklad. Zamyslete se prosím nad nejdůležitějšími vlastnostmi a schopnostmi, které by neměly kvalitnímu tlumočnickovi/tlumočnici chybět, a které jsou podle vás určitým základem pro kvalitní výkon, nehledě na osobnost tlumočnicka jako takovou.

Za každou otázkou je uveden příklad, aby bylo jasné, jak byla otázka myšlena.

1) Jaké charakterové vlastnosti by podle vás měl mít? (např. dochvilný, soutěživý, atd.)

Pokorný – nikdy by neměl nabýt dojmu, že už to vše ovládá.

Pečlivý – nelze něco jen tak lehce odbýt, všude se může objevit obtížné místo.

Zodpovědný – měl by dodržet, co slíbí, mělo by na něj být spolehnutí.

2) Co by měl ovládat kromě jazyka samotného? (např. etiketa, kulturní kompetence, atd.)

Komunikaci – se zákazníkem/klientem, s úřady atp.

Odborně by měl zvládat také oblasti, jimž se v tlumočení a překladu věnuje – např. soudní tlumočnick automaticky musí zvládat právní pojmy a termíny různých oblastí, popř. si musí umět tuto slovní zásobu najít .

Organizaci svého tlumočení a překladů – brát si jen tolik, kolik zvládne, neslibovat termíny, jež se nedají kvalitně stihnout, ač tlak firem a klientů – jednotlivců je někdy velký.

3) Jak by měl vypadat a působit navenek, jaký dojem by měl vyvolávat? (klidný, sebevědomí, atd.)

Slušně upravený, ale v podstatě nenápadný, neměl by rušit vzhledově při tlumočení.

4) Jaký by naopak být neměl? Charakterově i vizuálně. (arogantní, neupravený, atd.)

Příliš hlučný a nápadný. Neměl by nikdy stahovat pozornost na svou osobu, jeho úkolem je naslouchat a přesně tomu interpretovat text. Má mu jít o věc, kvůli které byl pro tlumočení – překlad najat, má se snažit pomáhat při porozumění.

5) Popište jeho chůzi, gesta, výraz v obličeji, jednání s klienty. (divoké máchání rukou, atd.)

Bez větších gest, mimiky, spíš uplatnit hlas a jeho možnosti. Jednání s klienty – slušné, ale nenechat se tlačit např. do nelegálních postupů při jednání, zejména v situacích, kdy klient vyžaduje něco, co výslovně nepovoluje zákon – např. u soudního překladu s doložkou dávat překlad pouze na originál nebo ověřený opis.

6) Jak byste sám/sama definoval/a práci a roli tlumočnicka? (např. zprostředkovatel mezijazykové a mezikulturní komunikace, diplomat a prostředník, atd.)

Ten, kdo umožní porozumět textu a situaci. Měl by být srozumitelný a neměl by své okolí mást svou vlastní nejistotou. Neměl by pak dávat příliš najevo, co si o projednávaném případě při tlumočení myslí a neměl by „pouštět“ informace jen pro zábavu svému okolí – měl by tedy být diskrétní. Raději by měl působit chladně (tedy nestranně) než se vyjadřovat přehnaně iniciativně. Jeho cílem by měl být vždy přesný a srozumitelný překlad, neměl by sem vnášet vlastní ambice.

### **Helena Giordanová**

Představte si, na základě svých zkušeností z praxe, jak by podle vás měl/a vypadat ideální tlumočnick/tlumočnice a pokuste se ho/ji popsat. Buďte konkrétní, pokud chcete, rozveďte konkrétní myšlenku, uveďte příklad. Zamyslete se prosím nad nejdůležitějšími vlastnostmi a schopnostmi, které by neměly kvalitnímu tlumočnickovi/tlumočnici chybět, a které jsou podle vás určitým základem pro kvalitní výkon, nehledě na osobnost tlumočnicka jako takovou.

Za každou otázkou je uveden příklad, aby bylo jasné, jak byla otázka myšlena.

1) Jaké charakterové vlastnosti by podle vás měl mít? (např. dochvilný, soutěživý, atd.)

Nevím jestli dochvilnost je charakterová vlastnost. Ano, musí být dochvilný, soutěživý zrovna být nemusí (s kým by asi soutěžil?). Musí umět udržet distanci a neztotožňovat se s mluvčími přesto, že musí působit jako jejich mluvčí. Musí mít pevné nervy, neurotický tlumočnick špatně pracuje. Musí snášet dobře stres, protože tato práce (je-li v kabině) je velmi stresová z definice. Pokud potřebuje

k práci klid, ať změní povolání. Musí se umět přizpůsobit v neočekávaných situacích.

2) Co by měl ovládat kromě jazyka samotného? (např. etiketa, kulturní kompetence, atd.)

Měl by to být celkově vzdělaný člověk, musí znát etiku, základy slušného chování. Musí se umět hodně ovládat, protože nikdy není v práci sám za sebe. Půjčuje svoji hlavu jiným....

3) Jak by měl vypadat a působit navenek, jaký dojem by měl vyvolávat? (klidný, sebevědomí, atd.)

Tlumočnick má působit klidně, nikam se nesmí cpát, musí se umět upozadit, ale není dobré, když je úplně bezbarvý. Záleží na situaci....

4) Jaký by naopak být neměl? Charakterově i vizuálně. (arogantní, neupravený, atd.)

Nesmí být příliš vidět, jsme „spojky“, tj. jsme důležití, ale nejsme protagonisté. Nejlepší tlumočnick je ten, který „zmizí“, tj. když mají mluvčí pocit, že si povídají bez něho, sami, tak tlumočnick může být spokojený, protože právě splnil svoji funkci „spojky“. Podle toho se má tlumočnick i obléknout. Hezky, ale spíš nenápadně.

5) Popište, jaká by měla být její/jeho chůze, gesta, výraz v obličeji, jednání s klienty. (divoké máchání rukou, atd.)

Toto je divná otázka. Každý je, jaký je a úplně se změnit nemůže. Mám snad měnit výraz podle klienta? To je snad zas až příliš velký požadavek. Samozřejmě, že tlumočnick nemá rukama, neječí, nekouli očima a neprská, ale jeho chůze je taková, jakou má přece normálně.

6) Jak byste sám/sama definoval/a práci a roli tlumočnicka? (např. zprostředkovatel mezijazykové a mezikulturní komunikace, diplomat a prostředník, atd.)



Tlumočník je zprostředkovatel, staví mosty, je často nezbytný, ale nikdy není v popředí. Komu se to nelíbí a chce být za hvězdu, musí jít dělat něco jiného.

### **PhDr. Veronika Prágerová, PhD.**

Představte si, na základě svých zkušeností z praxe, jak by podle vás měl/a vypadat ideální tlumočník/tlumočnice a pokuste se ho/ji popsat. Buďte konkrétní, pokud chcete, rozveďte konkrétní myšlenku, uveďte příklad. Zamyslete se prosím nad nejdůležitějšími vlastnostmi a schopnostmi, které by neměly kvalitnímu tlumočnickovi/tlumočnici chybět, a které jsou podle vás určitým základem pro kvalitní výkon, nehledě na osobnost tlumočnicka jako takovou.

Za každou otázkou je uveden příklad, aby bylo jasné, jak byla otázka myšlena.

1) Jaké charakterové vlastnosti by podle vás měl mít? (např. dochvilný, soutěživý, atd.)

dochvilný určitě, soutěživý ne, neměl by se snažit zastínit řečníka. Přizpůsobivý, vstřícný, přiměřeně sebejistý, komunikativní, trpělivý!, zvědavý – ochotný se učit a zajímat se o dění kolem, diskrétní,

2) Co by měl ovládat kromě jazyka samotného? (např. etiketa, kulturní kompetence, atd.)

a. Dostatečný rozhled v politice a kultuře, etiketa určitě taky, rétorické schopnosti (vyjadřovat se úsporně a pregnantně ale ovládat víc rejstříků

3) Jak by měl vypadat a působit navenek, jaký dojem by měl vyvolávat? (klidný, sebevědomí, atd.)

a. Vyrovnaný, sebevědomý tak, aby to nerušilo □, upravený, spíš nenápadný, zaujatý (přemětem jednání),

4) Jaký by naopak být neměl? Charakterově i vizuálně. (arogantní, neupravený, atd.)

a. Ano, a taky zbrklý, tvrdohlavý, a naopak ustrašený, nervózní

5) Popište jeho chůzi, gesta, výraz v obličeji, jednání s klienty. (divoké máchání rukou, atd.)

a. Gesta spíš umírněná, ale přirozená, výraz by měl odrážet zájem o věc i klienta, jednání zdrženlivé ale hbité

6) Jak byste sám/sama definoval/a práci a roli tlumočnicka? (ten příklad?)

### **Mgr. Marie Sandersová, PhD.**

Představte si, na základě svých zkušeností z praxe, jak by podle vás měl/a vypadat ideální tlumočnick/tlumočnice a pokuste se ho/ji popsat. Buďte konkrétní, pokud chcete, rozveďte konkrétní myšlenku, uveďte příklad. Zamyslete se prosím nad nejdůležitějšími vlastnostmi a schopnostmi, které by neměly kvalitnímu tlumočnickovi/tlumočnici chybět, a které jsou podle vás určitým základem pro kvalitní výkon, nehledě na osobnost tlumočnicka jako takovou.

Za každou otázkou je uveden příklad, aby bylo jasné, jak byla otázka myšlena.

Jaké charakterové vlastnosti by podle vás měl mít? (např. dochvilný, soutěživý, atd.)

Dochvilný, pečlivý, pohotový, přiměřeně sebevědomý, s potřebou zdolávat překážky a stále se učit něco nového, s potřebou časté změny v tempu a stylu práce

Co by měl ovládat kromě jazyka samotného? (např. etiketa, kulturní kompetence, atd.)

Etiketa, základní znalost dipl. protokolu, kultur. kompetence, základní znalost psychologie

3) Jak by měl vypadat a působit navenek, jaký dojem by měl vyvolávat? (klidný, sebevědomí, atd.)

Komunikativní, měl by vyvolávat pocit klidu a kompetentnosti, profesionálního přístupu

Jaký by naopak být neměl? Charakterově i vizuálně. (arogantní, neupravený, atd.)

Neměl by vyvolávat zdání neklidu, nekompetentnosti, neprofesionality, neměl by být odtažitý a nekomunikativní

5) Popište jeho chůzi, gesta, výraz v obličeji, jednání s klienty. (divoké máchání rukou, atd.)

Určitě ne to divoké máchání rukama, přehnaná gestikulace, nebo naopak upjatost a odtažitost

6) Jak byste sám/sama definoval/a práci a roli tlumočnicka? (např. zprostředkovatel mezijazykové a mezikulturní komunikace, diplomat a prostředník, atd.)

Zprostředkovatel komunikace, diplomat, prostředník při řešení problémů

### **Pavel Trusina**

Představte si, na základě svých zkušeností z praxe, jak by podle vás měl/a vypadat ideální tlumočnick/tlumočnice a pokuste se ho/ji popsat. Buďte konkrétní, pokud chcete, rozveďte konkrétní myšlenku, uveďte příklad. Zamyslete se prosím nad nejdůležitějšími vlastnostmi a schopnostmi, které by neměly kvalitnímu tlumočnickovi/tlumočnici chybět, a které jsou podle vás určitým základem pro kvalitní výkon, nehledě na osobnost tlumočnicka jako takovou.

Za každou otázkou je uveden příklad, aby bylo jasné, jak byla otázka myšlena.

1) Jaké charakterové vlastnosti by podle vás měl mít? (např. dochvilný, soutěživý, atd.)

Dochvilný, spolehlivý, diskrétní, vstřícný.

2) Co by měl ovládat kromě jazyka samotného? (např. etiketa, kulturní kompetence, atd.)

Ovládat by měl etiketu, základní znalost tlumočeného tématu, své nervy.

3) Jak by měl vypadat a působit navenek, jaký dojem by měl vyvolávat? (klidný, sebevědomý, atd.) Měl by vypadat střídavě a působit kolem sebe klid a pokoj.

4) Jaký by naopak být neměl? Charakterově i vizuálně. (arogantní, neupravený, atd.)

Neměl by být upovídaný, arogantní, zmateční, extravagantní.

5) Popište jeho chůzi, gesta, výraz v obličeji, jednání s klienty. (divoké máchání rukou, atd.)

Při jednání s klienty by se měl především snažit vcítit do jejich postavení a dobře pochopit, co po něm chtějí. V obličeji pokud možno úsměv a více naslouchat než mluvit.

6) Jak byste sám/sama definoval/a práci a roli tlumočnicka? (např. zprostředkovatel mezijazykové a mezikulturní komunikace, diplomat a prostředník, atd.)

Především zprostředkovatel mezijazykové komunikace a v jisté míře i komunikace mezikulturní. V případě potřeby i diplomat v nezbytně nutné míře.

### **PhDr. Dominika Winterová**

Představte si, na základě svých zkušeností z praxe, jak by podle vás měl/a vypadat ideální tlumočnick/tlumočnice a pokuste se ho/ji popsat. Buďte konkrétní, pokud chcete, rozveďte konkrétní myšlenku, uveďte příklad. Zamyslete se prosím nad nejdůležitějšími vlastnostmi a schopnostmi, které by neměly kvalitnímu

tlumočnickovi/tlumočnici chybět, a které jsou podle vás určitým základem pro kvalitní výkon, nehledě na osobnost tlumočnicka jako takovou.

Za každou otázkou je uveden příklad, aby bylo jasné, jak byla otázka myšlena.

1) Jaké charakterové vlastnosti by podle vás měl mít? (např. dochvilný, soutěživý, atd.)

Pohotový, ale ne zbrklý

Informovaný, ale ne přechytralý

Taktní, ale ne manipulativní

Pokorný, ale ne ušlápnutý

2) Co by měl ovládat kromě jazyka samotného? (např. etiketa, kulturní kompetence, atd.)

Všeobecný přehled, znalost kulturních rozdílů, společenské chování, tlumočnické techniky a strategie

3) Jak by měl vypadat a působit navenek, jaký dojem by měl vyvolávat? (klidný, sebevědomí, atd.)

Klidný, nevtíravý, příjemné, ale jisté vystupování

4) Jaký by naopak být neměl? Charakterově i vizuálně. (arogantní, neupravený, atd.)

Příliš sebevědomý, nemístně náročný a kritický, nekolegiální, nevhodně oblečený

5) Popište jeho chůzi, gesta, výraz v obličeji, jednání s klienty. (divoké máchání rukou, atd.)

Jaký by měl být nebo neměl? Gestikulace, chování, výraz by měly být nenápadné, neutrální.

6) Jak byste sám/sama definoval/a práci a roli tlumočnicka? (např. zprostředkovatel mezijazykové a mezikulturní komunikace, diplomat a prostředník, atd.)

Především zprostředkovatel jazykové komunikace.

### **Jana Zöhrerová**

Představte si, na základě svých zkušeností z praxe, jak by podle vás měl/a vypadat ideální tlumočnick/tlumočnice a pokuste se ho/ji popsat. Buďte konkrétní, pokud chcete, rozveďte konkrétní myšlenku, uveďte příklad. Zamyslete se prosím nad nejdůležitějšími vlastnostmi a schopnostmi, které by neměly kvalitnímu tlumočnickovi/tlumočnici chybět, a které jsou podle vás určitým základem pro kvalitní výkon, nehledě na osobnost tlumočnicka jako takovou.

Za každou otázkou je uveden příklad, aby bylo jasné, jak byla otázka myšlena.

1) Jaké charakterové vlastnosti by podle vás měl mít? (např. dochvilný, soutěživý, atd.)

Mel by byt předem připravený na tlumočení, i když je tlumočnick / tlumočnice rodila mluvci, neznamená, že je schopny ad hoc přetlumočit konferenci železničářů, úpravy sjezdovek a lanových drah

Mel by byt soudny a zhodnotit své možnosti a znalosti

Přesnost, zodpovědnost a flexibilita je také na místě

Důležitá je taky analýza samotného textu či informace, není cílem tlumočnicka přeložit KAZDE slovo, ale zachovat obsah projevu z cílového jazyka – říká se, že je to mnohdy důležitější, než perfektně ovládat jazyk samotný.

Mel by byt schopny se přizpůsobit podmínkám, ve kterých tlumočí – tlumočení v terénu jako jsou stavby, svahy na horách nebo třeba drůbežárna, či kravín

2) Co by měl ovládat kromě jazyka samotného? (např. etiketa, kulturní kompetence, atd.)

Mel by mít všeobecný přehled

Mel by byt zvykly hodně číst, aby měl nejen dobrou češtinu, ale aby měl dobře vyvinutou slovní zásobu

Dlouhodobou i krátkodobou paměť

Měl by znát kulturní prostředí jazyka, který tlumočí – tzn. I spousta dialektů (například německý jazyk je v Německu, Švýcarsku a Rakousku úplně jiný)

Měl by pracovat na svém vlastním projevu a intonaci hlasu

Samozřejmě by neměl mít vadu řeči

3) Jak by měl vypadat a působit navenek, jaký dojem by měl vyvolávat? (klidný, sebevědomí, atd.)

Z tlumočnicka by měl vyzařovat klid a měl by působit důvěryhodně

Mel by byt taktní a ohleduplný, neměl by skákat řečníkovi do řeči

Určitě dávka sebevědomí taky neuškodí

Měl by rozumět srandě a nezkazit vtip

4) Jaký by naopak být neměl? Charakterově i vizuálně. (arogantní, neupravený, atd.)

Namyšlený a nespolehlivý

5) Popište, jaká by měla být její/jeho chůze, gesta, výraz v obličeji, jednání s klienty. (divoké máchání rukou, atd.)

Z tlumočnicka by měla vyzařovat vyrovnanost a důvěryhodnost. Gestikulace je na místě v případě, že řečník, také živě gestikuluje, může to pomoci posluchačům detailněji pochopit řečníka.

Důležitá je i náležitá mimika a intonace

Jednání by mělo být vždy korektní a měl by být spolehlivý

U tlumočení by ženy neměly nosit krátké sukně a nápadné oblečení, tlumočnick je sice v určité chvíli centrem dění, ale vizáž a oblečení by mělo být spíš nenápadné, ale zase pěkné a upravené.

A pánové by měli být upravení a na sobě dlouhé kalhoty, košili a pevné boty.

Tlumočnick by měl stát klidně, nepřeshlapovat na místě, ani rozpustile hýbat horní částí těla

Pokud se stane, že tlumočnick nestihne u konsektivního tlumočení všechno správně zapsat, neměl by začít koktat a informaci zamést pod stůl, nýbrž se naprosto suverénně znovu přeptat na případná jména nebo čísla, která jsou v řečnickově projevu důležitá.

6) Jak byste sám/sama definoval/a práci a roli tlumočnicka? (např. zprostředkovatel mezijazykové a mezikulturní komunikace, diplomat a prostředník, atd.)

Tlumočnick by měl vystupovat jako znalec jazyka i mentality a kultury daného státu, měl by být schopný správně zanalyzovat projev, či informaci

Je to určitý prostředník či zprostředkovatel jakéhosi poselství

Nicméně práce je to krásná a řekla bych, že kdo se opravdu jazyky rád učí, bude tlumočit rád, protože je to možnost cestovat, poznávat země, kulturu i



obyvatele, tlumočnick tak získá větší a větší přehled – kulturní i všeobecný a je to jedinečná možnost, jak pracovat ve více sférách a rozšířit si slovní zásobu.

## **6.7 Odpovědi na zadání k roli – hodina 4.**

### **Student 2**

Tlumočnick slouží jako prostředník dvou stran, které si vzájemně nerozumí. Měl by být nestranný. Měl by mít na paměti, že slouží pouze jako prostředník a že musí občas překousnout i to, že si z něj ta či ona strana učiní obětího beránka v případě, že řečníkovi něco uklouzne a tlumočnick tuto informaci předá dál. Tlumočnick by nikdy neměl být středem pozornosti, měl by být proto i vhodně oblečen, aby nezastínil řečníka.

Hlas tlumočnicka by měl být vyrovnaný, klidný, příjemný na poslech a zároveň nemonotónní. Tlumočnick by neměl dělat žádná velká gesta, upozorňuje to na něj místo na řečníka. Jeho postoj by neměl být zkoprnělý ani nijak nepřirozený. Tlumočnick by se měl vždy tvářit jako profesionál – bez ohledu na to, o jakém tématu mluví, jeho mimika by neměla vyjadřovat jeho vlastní názor. Tlumočnick by se měl usmívat, lidem se na něj pak lépe dívá.

Tlumočnick by měl být dochvilný, pečlivý, připravený a přiměřeně sebejistý.

Myslím si, že mezi mé dobré stránky patří pečlivost a dochvilnost, schází mi jistota, kterou doufám, že získám praxí a cvičením v tlumočení. Připadá mi, že poslední dobou musím často jednat jako prostředník mezi dvěma stranami, většinou znepřátelenými, řekla bych, že role tlumočnicka se tomu víceméně podobá – i jako nestranný tlumočnick má za úkol, aby si strany navzájem porozuměly.

Všechny tyto profese vystupují na veřejnosti. Paralela mezi tl. a hercem je zřejmá, oba dva nerepresentují vlastní osobu, ale někoho jiného. Řekla bych, že soudní advokát má s tl. něco společného – jednak i on zastupuje někoho třetího a nesmí na sobě nechat prozradit, co si ve skutečnosti myslí (př. při obhajobě

vinného člověka a právník ví, že to ten člověk udělal). Určitá řečnická paralela by mohla být i s knězem či politikem.

#### **Student 4**

Tlumočník by měl určitě dodržovat zásady správné etikety. Od volby oblečení vhodného pro situaci až po zdvořilé chování. Během akce/tlumočnické práce by na sebe neměl příliš upozorňovat, dá se říct, že působí jako „spojka“ mezi řečníkem a posluchačem – to z něj ale nedělá o nic nedůležitější součástí celého procesu, ba naopak.

Pokud jde o nonverbální komunikaci, neměl by provádět moc široká gesta ani přehnanou mimiku (jde o zachování profesionality), i přesto by ale neměl stát prkenně bez jakéhokoli pohybu. Hlas by měl udržovat v jasné a zřetelné rovině, aby mu bylo rozumět.

Pokud jdu do něčeho nového, o čem nevím, co přesně mě čeká, přepadá mě stres, že něco pokazím. A o to v tlumočení jde. Nevím přesně, o čem bude řečník mluvit. Nervozita mě pořádně popadne, až když se u nějakého výrazu „zaseknu“ a nevím jak dál pokračovat.

Co se týká plusových vlastností, dokážu být zdvořilá a při jednání s lidmi si udržet chladnou hlavu.

Všichni musí mít jakousi sebejistotu, když vystupují před lidmi. Mluvit před mnoha páry očí by je nemělo tak znervózňovat, a pokud se dopustí chyby, měli by se přes ni přenést, pokud možno bez toho, aby si toho kdokoli všiml. Také mě napadá mít dostatečně silný a zřetelný hlas, aby je lidé slyšeli a rozuměli jim.

## Student 5

A) -tlumočník by měl být především neutrální zprostředkovatel komunikace, médium

-stejně neutrální by měl být i jeho postoj při samotném tlumočení, neměl by zastíňovat mluvčího, pouze poskytnou publiku jeho myšlenky a fakta která pronesl

- to samé platí i oblečení mělo by být spíše tmavé, nevyrazné

- taktéž gesta by neměla být nějak přehnaná a mimika by měla působit pozitivně

- hlas tlumočníka by však měl být výrazný s jasnou artikulací aby mu bylo dobře rozumět

- kvalitní rétorické schopnosti pro formulování vět a široký přehled vědomostí se také uplatní

- tlumočník by měl za každých zůstat okolností profesionálem, který se nenechá zvykat či rozhodit ať již zadavatelem zakázky nebo řečníkem

B) - mé přednosti jsou zřejmě široký přehled o vědě a technice a někdy vhodná formulace vět

- má velká slabina je paměť

D) -stejně jako herec musí být tlumočník přesvědčivý, pokud není, působí nejistě a nepřesvědčivě a publikum může nabýt dojmu, že možná nepřekládá vše správně

- zaměstnání, které mi přijde blízké tlumočnickovi je kupříkladu psychiatr, ten musí také poslouchat a umět rozlišit to důležité od toho co je možné vypustit a zároveň formulovat věty jasně stručně a výstižně

## Student 6

A) tlumočník - prostředník, komunikační kanál, není hlavní aktér, spíše nenápadný, nerušivý

- se zadavatelem jedná za svou osobu, s řečníkem jako jeho pravá ruka, nestrhává pozornost publika na sebe

- neměl by se snažit být příliš perfektní a robotický (podle mě velmi nezdravé)

- umí ovládat svůj hlas, tělo celkově, měl by působit příjemně, důvěryhodně

B)

+

flexibilita, rychle se přizpůsobím novým podmínkám

kreativita

disciplinovanost

cit pro přehlednost

základy psychologie

situační krize řeším s chladnou hlavou

působím důvěryhodně (často se mi stává, že se mi lidi po krátké chvíli po seznámení sami od sebe svěřují)

vypadám příjemně

jsem lehce zapamatovatelná

-

osobní krize řeším delší dobu (v sobě)

nerada pracuju pod časovým presem – ale to bude asi zvyk

někdy reaguju impulzivně

špatně zvládám, když jsem nucena delší dobu trávit s lidmi, kteří jsou podle mě hloupí a arogantní

nevěřím vlastní paměti

z nějakého důvodu se mi daří si lidi, na kterých mi nezáleží, znepřátelit

moc mě nezajímá politika

C) Má sociální role tlumočnicka něco společného se sociálními rolemi, ve kterých se pohybujete vy?

- Nemyslím si. Snad v případě, když na brigádě prodávám produkty o kterých nejsem přesvědčená a tvrdím, že jsou dobré a kvalitní. To me štve.

D) Našli byste nějaké paralely mezi povoláním tlumočnice/tlumočnicka, herečky/herce, řečníka, PR specialisty, atd.? Napadnou vás další zaměstnání, která mají společné rysy s prací tlumočnicka?

- ano, paralely by tam byly

- politik, mluvčí, obchodník, učitel, trenér, makeup artist, producent...

## Student 7

A) Myslím si, že je těžké říct, jaký by tlumočnický měl být, udělat nějaký seznam vlastností a podle něj se řídit. Tlumočnický by měl být na jednu stranu nenápadný, ale na jednu stranu na něm závisí celý projev. Spadá na něj velká zodpovědnost a jak řečník, tak publikum na něj spoléhají. Úkolem tlumočnicka není pouze zprostředkovat řeč, ale je to i práce s lidmi, kteří se pohybují v různých kulturách. Podstatou jeho práce je zprostředkovat spojení mezi dvěma skupinami mluvícími rozdílnými jazyky. Myslím, že jeho postoj by měl být velice neutrální, měl by mít úctu především k řečníkovi, ale i zadavateli. Myslím, že publikum nehraje až tak velkou roli. Jeho práce je charakteristická také tím, že nikdy nemůže vědět, s jakými lidmi bude spolupracovat a měl by se snažit být připravený na vše :) Tlumočnickův hlas by měl být příjemný, ne monotónní, zvučný (výrazný). Určitě by neměl být jako prkno, ale přílišné rozhazování rukama je naopak rušivé. Jeho postoj by měl být pohodový, ale ne moc uvolněný. Měl by mít velkou slovní zásobu, mluvit slušně. Měl by si vždy umět poradit. Tlumočnický by měl být spolehlivý, samozřejmě by měl dobře zvládat stres, měl by být přizpůsobivý, umět se vhodně chovat, mít úctu. Nemyslím si, že tlumočnický je jen šedá myš, já například všechny tlumočnický obdivuji a myslím, že každý je svým způsobem osobnost.

B) Myslím, že jedním z mých dobrých návyků je to, že se umím dobře chovat. Mám úctu k lidem, jsem taktní, věřím, že jsem také spolehlivá a přizpůsobivá. Doufám, že můj hlas není moc nepříjemný, na postoji se dá zapracovat :) Baví mě práce s lidmi, jsem učenlivá. Naopak neumím moc dobře zvládat stres, nevdí mi vystupovat před lidmi, ale vadí mi to v případě, kdy si nejsem sama sebou jistá, což v tlumočení nejsem. Má nonverbální komunikace je také mojí slabinou. Neumím se vyvarovat hezitačních zvuků a vyplňovacích slov, které do projevu nepatří, protože nemám ráda ty prodlevy, kdy je ticho. Sociální role tlumočnicka má možná do jisté míry něco společného s mojí rolí studentky a zaměstnankyně.

Právě v tom, že ani v jedné roli nejsem sama sobě pánem, musím se umět přizpůsobit, zvládat zadané úkoly, umět se chovat k lidem mě rovným, i nadřízeným, dodržovat určité normy a pravidla, snažit se neustále posouvat a zlepšovat se.

D) Paralela mezi povoláním tlumočnicka a herce je taková, že v obou případech je nutno někdy potlačit to, jací jsme, ale být někdy tím, kým úplně nejsme, přizpůsobit se tomu, co je v dané chvíli potřeba. (nevím, jestli se to dá nějak pochopit, samozřejmě se nemůžeme změnit, ale na okamžik se vžít do určité role). Tlumočnick – řečník: oba stojí před lidmi, oba přednáší projev, oba by měli dobře vypadat, působit, dobře mluvit, jen s tím rozdílem, že tlumočnick se drží toho, co řekne řečník (řečník může v podstatě říkat, co chce). Jakékoliv jiné práce s lidmi mají do jisté míry spojitost s prací tlumočnicka.

### **Student 8**

A) Podstatou práce je zprostředkování informací, tlumočnick musí být dostatečně sebevědomý, schopný se na tlumočení patřičně připravit, dobrý řečník, co se týče nonverbální komunikace, měl by se umět ovládat, aby např. nepůsobil příliš agresivně a pod., ale na druhou stranu musí stále vypadat přirozeně, ne strnule. Měl by se dobře poslouchat a svým projevem zaujmout publikum,

B) Těch sociálních rolí není mnoho a se sociální rolí tlumočnicka má nejvíce společného role studenta, kde je třeba pro úspěšné studium splňovat určité požadavky, stejně jako při práci tlumočnicka (např. dochvilnost, příprava, a pod.)

D) Tak určitě projev, u všech těchto povolání jde o zaujmutí publika. Další takové zaměstnání jsou například reportér, uvaděč atd.

### **Student 9**

A)

Tlumočník by měl mluvit tak, aby ho dobře slyšeli všichni přítomní, jeho hlas by neměl být monotónní a přehnaně gestikulovat. Musí z něj vyzařovat sebevědomí a vnitřní klid. Tlumočník by měl být dobrým řečníkem.

B)

Jsem povahově klidná, většinou nepanikařím. Myslím si, že jsem až moc velký introvert, nerada na sebe upoutávám pozornost. Dále mám také problém s hlasem.

D)

Tlumočník podobně jako herec by měl na podiu zapomenout na „své já“ a přepnout na svou novou roli, protože se může stát, že bude tlumočit něco, s čím nebude souhlasit. V takové situaci, by se měl zachovat profesionálně a neměl by mimikou či nějak jinak naznačovat svůj vlastní postoj k danému tématu.

### **Student 10**

A) Tlumočníci jsou podle mě vnímáni jako neutrální účastníci dialogu. Projevuje se skromně, nevýrazně, vztah k publiku by neměl být emocionální, měl by pouze udržovat oční kontakt. Vůči řečníkovi by měl být pozorný a nepřekřičet ho. Nonverbální komunikace tlumočnicka by měla vyjadřovat jeho sebejistotu, ale ne přehnanou a řeč těla by neměla být téměř žádná, pouze přirozený postoj. Hlas by neměl být monotónní, moc hlasitý ani moc potichu a hlavně zřetelný, mimika by měla být na minimu.

B) studentka - musím mít určitý respekt k vyučujícím a plnit zadané úkoly, což může souviset s rolí tlumočnicka, musí respektovat řečníka, zadavatele i publikum a plnit své povinnosti

spolužačka - schopnost vycházet s lidmi, se kterými bychom dobrovolně třeba nechtěli navazovat kontakt - užitečné jelikož nám řečník také nemusí vždy "sednout". Na druhou stranu když se navzájem třeba tlumočíme v tłum.



seminářích, tak u toho často projevujeme nějaké emoce a nesnažíme se tolik, protože o nic vážného nejde, ale realita bude jiná, nebudeme se moci před řečníkem smát atp.

Ohledně osobních kvalit a návyků by v mém případě mohlo být pro práci tlumočnicka plusem např. schopnost naslouchat, vycházet s lidmi... a mínusem naopak např. špatná paměť, přílišné projevy emocí, nervozita...

Sociální role tlumočnicka s rolemi, ve kterých se pohybuji já, moc společného asi nemá, akorát role studentky ve smyslu vztah já – vyučující ...

D) tlumočnick, herec a řečník mají určitě něco společného, všichni jsou vystaveni určitému tlaku (publikum) a musí méně či více skrývat své pravé já. Když je někdo od přírody vysmátý/smutný/příliš hlučný/arogantní člověk, musí to umět potlačit a chovat se neutrálně nebo dle dané role. Dále mohou souviset povolání jako doktor, zdravotní sestra, hasič, záchranář..měli by s nemocnými/zraněnými/labilními lidmi jednat trochu jinak než s ostatními...

## **Student 11**

A) Nemyslím si, že by existovaly nějaké charakterové vlastnosti, které by tlumočnick vyloženě měl nebo neměl mít. Stačí se podívat na naši třídu a na to, jak odlišné osobnosti tam máme a jaký vliv to má nebo nemá na jejich tlumočení. Ona stejně ta nervozita s člověkem dělá věci, které by za „normálního provozu“ nedělal, nebo dělal, ale ne v takové míře, že by si toho ostatní všimli. Každopádně kvalitní tlumočnick by se měl umět pohybovat v jakékoliv společnosti a v jakékoliv situaci s noblesou a klidem. Měl by mít společenské cítění nebo jakýsi cit pro psychologii a čtení lidí (nenapadá mě teď žádný dobrý příklad). Samozřejmostí je znalost jazyka na takové úrovni, aby se možné dočasné okno dalo nějak okecat, a dobrá příprava na každé tlumočení (pokud nějaká je možná). Měl by mít v oku dresscode. Mohla bych tu ještě vyjmenovat, že by se měl umět krotit, neměl by vyčnívat nad řečníka samotného, měl by být diplomat (někdy je třeba urovnat

drobné záležitosti), měl by mít nějaké své zásady a hranice, pod nebo nad které se nenechá zahnat (přehnané nároky řečníka, atd), ale tak to je snad jasné a každého inteligentního člověka to napadne.

B) Moje hlavní sociální role jsou asi jen tři...dcera, studentka a spolubydlící/kamarádka. Samozřejmě se jich tu dá vyjmenovat hrozně moc, od zákaznice v obchodě po brigádnici, ale to jsou jen takové vedlejší role a člověku to asi moc nedá (zas jak komu a jak kde, záleží na situaci). Nevím jestli toho mají moc společného. Každopádně každá role člověka něco naučí.

Mezi osobní kvality bych asi zařadila upřímnost (ne ve 100 % případech, zas nějaké ty malé lži čas od času neškodí a jsou ku prospěchu). Ta se, řekla bych, tlumočnickovi hodí občas, když je třeba uvést věci na pravou míru a říct co a jak. Další vlastnost je organizovanost, ta se hodí vždycky a všude (ne v extrémním případě jako třeba OCD, ale je dobré mít pořádek v důležitých věcech a vědět kde co je). Dochvilnost je určitě důležitá.

Moje největší záporná vlastnost je tvrdohlavost. Hrozně nerada uznávám chybu, o které třeba i vím. Nemluví o případech, kdy se hádáme, ve kterém roce vyšel ten a ten film, to je mi jedno, ale pokud jde o větší záležitosti, jsem neústupná. Pokud by se mi u tlumočení stalo, že bych udělala botu a byla to vyloženě moje chyba, tak možná sklopím hlavu a přiznám se, ale pokud by byla jenom maličká pochybnost, tak se rvu do krve, že to byla řečnickova chyba. S tím jde taky ruku v ruce to, že si nerada sypu popel na hlavu. Nesnáším, když se musím omlouvat za cizí chyby (v létě jsem dělala ve fast foodu a když si zákazníci stěžovali na jídlo a řvali po mně, i když to byla chyba kuchařů nebo zákaznickova vlastní blbost (stížnost na to, že se synkovi ve 40°C rozpustil led v pití), musela jsem se jim omlouvat donekonečna a nesnášela jsem se za to.) To bude asi docela problém, pokud u tlumočení nastane taková situace a já budu středobodem.

Sociální role tlumočnicka je podle mě úplně samostatná kategorie. Přijde mi, že se tam nedá zařadit žádná jiná sociální role, protože to je tak od každého trochu

a je jen na tlumočnickovi samotném, jak se s tou danou situací popere. Navíc každé tlumočení má jinou atmosféru a jiný průběh, takže i zvolený přístup k práci musí být logicky jiný.

D) Asi nějaká spojitost tam určitě bude. Pokud tlumočíme a řečník pronese něco, co nám vyloženě neseď, je nutné si chvilku zahrát, že nám to nevadí nebo že je nám to šumafuk a přenést se přes to. S řečníkem mají společného asi jen to, že je důležité kontrolovat rychlost řeči, aby bylo rozumět, je nutné se soustředit na tón hlasu, na mimiku atd. Většinu jsem asi zmínila v části A).

Jediné zaměstnání, které mě napadá, že by mělo něco málo společného s prací tlumočnicka, jsou takoví ti asistenti, kteří se svými šefy jezdí na různé konference, stojí jim za zadkem, vyřizují plno věcí, zodpovídají za hladký průběh celé akce a v podstatě o nich není vědět. Nevím proč, ale přijde mi to tak. Možná jen podceňuju nebo naopak přeceňuju práci tlumočnicka, ale tak zas přičítáme to nedostatku zkušeností, že. Možná za dva, tři roky budu mluvit úplně jinak, kdo ví.

## **Student 12**

A) Myslím, že podstatou práce tlumočnice je zprostředkování informace a porozumění mezi dvěma subjekty, pomoc lidem (jednotlivcům i větším celkům, na různé úrovni – v rámci skupiny, státu, mezi státy, apod.), zprostředkování funkce informace – zachování záměru řečníka, jeho poslání, diplomacie. Profesionální tlumočnick má mimo výborné znalosti obou jazyků schopnost pochopení, vcítění se do dané situace, rychlé reakce, flexibility, zachování dekóra, mlčenlivosti, taktu, elegance, nenápadnosti, nevtíravosti, asertivity. Příjemné vystupování, vhodně upravený zevnějšek, ochota, pomoc lidem, profesionální vystupování. Nonverbální komunikace – nepoužívá rozšafná gesta, je umírněný, klidný, nestresovaný, usmívá se, oční kontakt s publikem, možno i s řečníkem. Zachování etikety je samozřejmostí – oblečení, podání ruky, představení se. Publikum je pro něj téměř vším, tlumočí pro něj. Důležitý je samozřejmě také řečník, jehož postoje musí zprostředkovat a také zadavatel zakázky, který může

mít určité požadavky na tlumočení, a ty je potřeba brát v potaz při samotném výkonu zakázky.

B) Plusy – komunikativnost, ráda pracuji a stýkám se s lidmi, jsem kamarádká, upravená, znám etiketu, základy diplomatického protokolu, mám zkušenosti s vystupováním na veřejnosti, mluvením před mnoha lidmi, zřejmě příjemné vystupování, téměř žádná vada řeči, artikuluji, baví mě používat cizí jazyky, umím být pohotová a někdy flexibilním, ráda plánuji věci dopředu a na připravuji se.

Minusy – jsem velmi nervózní z tlumočení pro lidi, protože se bojím, že (je) zklamu a pokazím to, občas jsem zbrklá, (zřejmě) zbytečně se podceňuji, nevěřím si, mívám hlavu v oblacích a někdy nevnímám a nesoustředím se.

Sociální role tlumočnice se v mém případě promítá v sociálních rolích studenta, kamaráda nebo rodinného příslušníka, tedy v každodenním životě. V každé ze situací, kdy jsem v kontaktu s dalšími lidmi, jsou na mne kladena určitá očekávání, tak jako u tlumočnické zakázky.

D) Všechna povolání mají společnou práci s lidmi/pro lidi. Psycholog, učitel, moderátor, novinář, spisovatel, překladatel – komunikují s lidmi písemnou formou.

### **Student 13**

A) Podstatou tlumočnické práce je mostit komunikaci mezi dvěma tábory, které se samy nedomluví. Charakterově by měl být vstřícný, dochvilný a spolehlivý. Tlumočnick by měl být spíše v pozadí, nestrhávat pozornost. Jeho postoj by měl být sebevědomý, ale ne namyšlený, gesta umírněná nebo žádná v závislosti na řečníkovi. Hlas vyrovnaný a srozumitelný. Znalost etikety a tématu, kterého se tlumočení bude týkat.

B) Plusy – dochvilnost, spolehlivost, dobře poslouchám

Mínusy – ne tak velký všeobecný rozhled, netrpělivost (jak s čím)

D) umění vystupovat před lidmi a plnit svou roli, dobré komunikační schopnosti

### **Student 16**

A) Sociální role tlumočnicka: zaměstnanec, kolega, zprostředkovatel komunikace, diplomat, postavení v rodině

Charakteristika a podstata práce: zprostředkovat mezijazykovou a mezikulturní komunikaci, umožnit porozumění mezi stranami, tlumočnick nevyšupuje sám za sebe, je jen „spojkou“

Projev: vzdělaný, kultivovaný, umírněný, slušný, ale dostatečně sebejistý, důvěryhodný, klidný

Pozice: spojka, zprostředkovatel; nesmí překročit meze, ale zároveň musí být schopný si říct o to, co potřebuje (př. vybavení, ...); je velmi důležitou osobou, protože na něm záleží jak (a jestli vůbec) komunikace mezi řečníkem a publikem/posluchačem proběhne (nesmí si to ale nechat přerůst přes hlavu)

Vztah a jednání:

vůči publiku: snaží se publiku srozumitelně zprostředkovat informace, je pro ně důležitý, s publikem jedná slušně, reaguje na jeho chování (dovysvětlení, probrání publika, ...)

vůči řečníkovi: řečníka nepřerušuje, respektuje ho, chová se k němu slušně, zároveň se ale nesmí bát znovu se přeptat, upozornit řečníka nebo se ozvat pokud nastanou nějaké komplikace (řečník mluví mimo mikrofon, ...)

vůči zadavateli: respekt (zprostředkovává práci), ale zároveň stát za svými podmínkami ?

jednání celkově: spolehlivost, korektnost, diskretnost

Nonverbální komunikace je hodně důležitá, napoví publiku opravdu hodně, příjemný hlas, přiměřená gesta pro přiblížení, rozumný postoj (ani útočný, bojovný ani ustrašený), gesta a mimika jsou důležitá i vůči řečníkovi (tlumočnick není jen stroj, také se vyjadřuje, opravdu tlumočí to co řečník říká), klidný výraz, ale i zaujetí.

Etiketu rozhodně znát musí, ale nemůže vždy spoléhat, že se některé věci budou aplikovat i vůči němu (př. kdo vchází první nebo při šušotáži, kdy tlumočnick bývá víceméně neviditelný), není centrem událostí.

Rétorika musí být na velmi dobré úrovni, protože řečník může být špatný, ale tlumočnick by měl projev vylepšit, navíc musí umět pracovat s hlasem, modulace, intonace, nenudit, být dobrým řečníkem.

Charakter: zodpovědný, svědomitý, dochvilný, připravený, přesný, schopný přizpůsobit se situaci, komunikativní, zásadový, spolehlivý, ...

#### B) Sociální role:

role v rodině, vztahu; student; zaměstnanec; lektor; instruktor, průvodce

plusy: svědomitost, pečlivost a pilnost, maximální nasazení, spolehlivost, dochvilnost, schopnost přizpůsobit se

minusy: nervozita v neznámém prostředí, nízké sebevědomí, podceňování se, nervozita při jednání s lidmi vyššího postavení, nejistota při mluvení na veřejnosti (ale spíš při prezentování vlastních názorů), nervozita z toho, co si o mě lidé myslí; chtělo by to zlepšit projev (verbální i nonverbální), nebát se držet oční kontakt

ohledně toho společného – ano,

práce na zámku – komunikace s lidmi, zprostředkování informace,

lektorka filmových projekcí – prostředník mezi autorem filmu a obecnstvem

D) herec – publikum musí uvěřit, musí umět skrýt co se opravdu odehrává uvnitř,

řečník – musí zvládat rétoriku na vysoké úrovni,

vyjednávač, diplomat – zajištění porozumění mezi stranami,

tiskový mluvčí – musí vyjádřit názory/postoje/... jiných i když s nimi sám nemusí souhlasit, a to přesvědčivě, mluví s širším publikem

### **Student 17**

Tlumočník by měl být rozvážný, moudrý, trpělivý, dochvilný a spolehlivý, skromný ale asertivní, sebevědomý, ale ne příliš nápadný. Musí znát kulturu a zvyky dané země, měl by umět vnímat a reagovat na individuální kulturu specifickou pro každého jedince, být společenský a umět se přizpůsobit klientovi. Navenek by měl působit klidně, sebevědomě, optimisticky a dobře naladěm. Měl by být upravený, oblečený raději formálněji než ostatní, (lepší být overdressed than underdressed). Chůze a držení těla by mělo přispívat k navození dojmu, že je tlumočník klidný, sebevědomý a má věci pod kontrolou, musí být schopný kontrolovat svoje tělo a emoce. Mimo kabinu se jako tlumočník se snažím být pravou rukou klienta, budit dojem, že jsme sehraný tým a usiluji o to, aby se klient cítil i v cizí zemi jako doma. Tlumočník by měl být zvědavý a dychtivý přijímat stále nové informace, a to z nejrůznějších oblastí. Měl by být odolný vůči stresu, který je nedílnou součástí tlumočnické profese. Měl by mít široký rozsah vědomostí a měl by být ochotný stále je rozšiřovat. Stále by měl mít na paměti, že slouží komunikaci mezi jazyky a kulturami a že jakkoli by bez něj komunikace nebyla možná, není hlavním aktérem obsahové stránky jednání. Měl by umět

pracovat s hlasem, mluvit srozumitelně, nahlas, sebejistě, měl by znát a umět prakticky aplikovat zásady hlasové hygieny.

Myslím, že velkou roli v tom, jaké mám osobní návyky a kvality hrálo to, že jsem od poměrně brzkého věku vystřídala mnoho různých povolání, která mě toho v práci a komunikaci s lidmi hodně naučila. Naučila jsem se chodit včas, držet svoje emoce pod kontrolou, když nesouhlasím s tím, co dotyčný člověk říká nebo si myslí tak to v žádném případě nedat najevo (servírka - host má vždycky pravdu, barmanka – host má vždycky pravdu ale také je důležité jasně definovat hranice a umět říct ne), že když jsou na mě lidi nepříjemní a špatně naladěni nejlepší je se na ně obrátit se širokým úsměvem a snažit se být za každou cenu milá a příjemná (hosteska). Také jsem se naučila, že lidé mají nejrůznější povahy a vlastnosti a ke každému je podle toho potřeba přistupovat individuálně. Mezi moje slabiny patří především náchylnost ke stresu, špatná artikulace, mluvím potichu, monotónně, nejsem si jistá tím, co říkám, tudíž nepůsobím věrohodně, nepamatuju si. Myslím si, že k tomu abych byla dobrým tlumočnickem, musím v první řadě zlepšit svoji úroveň angličtiny a listening abych řečníkovi stoprocentně rozuměla. Většinou rozumím tak 70-80% což je dost málo na to abych mohla myšlenku kvalitně pochopit a tudíž správně přetlumočit.

První paralelou mezi prací tlumočnicka a herce která mě napadla je schopnost vystoupit ze své sociální role a po čas tlumočení/hraní být tím kým potřebuju být a podat maximální výkon bez ohledu na osobní problémy, momentální náladu a rozpoložení. Herec, tlumočnick, ani jiné profese, které zahrnují kontakt s lidmi a veřejností si nemohou dovolit nechat zasahovat osobní život a problémy do toho profesního.

## **Student 19**



a) jeho prací je umožnit plynulou konverzaci mezi dvěma stranami, příp. zprostředkovat urč. projev pasivním posluchačům, musí být neutrální, klidný, působit dojmem, že ví, co dělá, za každé situace; k publiku a řečníkovi slušný a řečníka by nikdy neměl zastínit, nebyt monotónní, uvolněný postoj, mírná gestikulace, přirozená mimika, musí znát etiketu a být dobrým řečníkem a diplomatem

b) jsem poměrně klidná a vyrovnaná a má nervozita na mně není většinou vidět, nemám problém s gesty ani mimikou, nemluví monotónně, ale mám problém s hesitačními zvuky a přeroky; nemyslím, že by mi nějaké soc. role pomáhala s tlumočením

c) musí být pohotový, kreativní, nebyt nervózní, působit věrohodně

## **Student 20**

Podstatou práce tlumočnicka je zprostředkovat přesun informací od mluvčího (nebo mluvčích) A k mluvčímu (nebo mluvčím) B a zpět. Práce je charakteristická především schopností převést informace z jazyka A do jazyka B a naopak co nejlépe (záměrně nepíšu nejpřesněji) a nejrychleji. Tlumočnick by se měl projevovat pouze jako mediátor procesu tlumočení, což je i jeho pozice na události (pokud není zadavatelem určeno jinak, případně vyžádáno řečníkem). Tlumočnick by na sebe neměl poutat pozornost, ať už gesty, mimikou, svými poznámkami k projevu řečníka / publika, či výstředním oblékáním. Naopak, tlumočnick by měl mít určitou úroveň, co se týče oblékání, chování, dochvilnosti, interakce s lidmi, a etikety obecně.

Kvality: schopnost rychlé reakce, schopnost spoustu věcí „okecat“, záliba v mezilidské interakci a komunikaci, bezprostřednost, neostýchavost

Slabiny: neschopnost se exaktně vyjádřit, nechopnost myšlenku udržet, nechopnost myšlenku opustit, potřeba být neustále středem pozornosti, potřeba neustále vyjadřovat své názory a postoje, neustále odkládání důležitých věcí na „později“, prokrastinace

V mém případě se tlumočnick hodně podobá učiteli. Od obou se očekává, že jednotlivci nebo skupině sdělí něco nového a dříve nepoznaného či vysvětlí souvislosti.

Všichni mají za úkol něco publiku předvést a vést s publikem komunikaci. V určitém ohledu by šlo tlumočnicka přirovnat k anesteziologovi. Není to ta nejdůležitější osoba na sále, ale bez něj by byla daná dopadla nepěkně pro všechny zúčastněné strany.

## **Student 21**

A)

Tlumočnick(ce) by měl(a) být

- kulturně znalý, zná prostředí, ve kterém se pohybuje a kulturní zvyky tohoto prostředí
- rétoricky zdatný, bezchybný mluvený projev, dobře intonovat a svůj hlas používat tak aby nebyl vnucující nebo jakkoliv odrazující
- zdravě sebevědomý
- reprezentativně vypadající, vypadat tak aby příliš nevyčníval ale když se na pohled příjemný, umět se pohybovat v společenském prostředí a znát etiku dané sociální události (konference, rauty atd.)
- 100% nestranný, nenechat se unášet emocemi

- vždy v obraze co se týče kultury, společenských a politických událostí a celkově si udržovat všeobecný přehled

- spolehlivý a diskrétní

B)

Relativně nemám problém se postavit před lidi a mluvit, když mám co říct, spíše mě znervózňuje to že to co dělám, dělám špatně (příklad z tlumočení – znervózní mě když si nepamatuji přesně informace, nebo mám problém je zformulovat). Velké mezery budu mít právě v nonverbální komunikaci, zejména co se týče celkového držení těla a gestikulace. Co se týče hlasového projevu, při běžné komunikaci špatně artikuluji, mluvím rychle a občas polykám slova, v tlumočení se více soustředím, takže se to tam tolik neprojevuje ale stále je co zlepšovat. Nenapadá mě snad žádná moje sociální role kterou bych mohl přímo uplatnit v tlumočení maximálně tak přenášení rétorických dovedností (ve kterých mám mezery) získané z konverzací.

D)

- vystupování před lidmi, práce s hlasem a nonverbální komunikací

- tiskový mluvčí, televizní zpravodaj, moderátor, politik

## **Student 22**

A) Tlumočník by měl být klidný člověk, který na sebe svým projevem a vzezřením příliš neupozorňuje. Měl by být médiem řečníka, a proto by se podle toho měl také chovat. Měl by být vstřícný, sympatický a vzbuzující důvěru. Neměl by se však příliš poddávat tlaku okolí a měl by krom svého klienta myslet i na uchování vhodných pracovních podmínek pro sebe samého.

Svým vystupováním by neměl vyvolávat rozruch, tudíž by měl mít umírněnější gesta, chovat se vždy dle etických pravidel.

Jeho projev by neměl být monotónní či rušivý, měl by být dostatečně poutavý pro posluchače. V jednání s lidmi by si měl uchovat svou profesionalitu.

B) Mezi své kvality, které by se daly zúročit pro práci tlumočnicka, počítám svou dochvilnost, spolehlivost, příjemné vystupování, neutrální oblékání, připravenost na úkoly, preciznost, povědomí o důležitosti body language.

Již 11 let zpívám jak sólově tak v pěveckém sboru. Myslím si, že díky této sociální roli mám jisté výhody v roli tlumočnicka. Vím, jak jednat s větším počtem lidí, se kterými mám spolupracovat, jak respektovat autority i jak se chovat k publiku. Taktéž mám hlasovou průpravu a trénovanou zvukovou paměť.

Mými slabinami je mé sebevědomí a neustále přítomná tréma z vystupování před lidmi. Myslím si však, že po letech zkušeností vím, jak tyto slabiny adekvátně zvládat, abych byla schopna podat dobrý výkon.

D) Rozhodně ano, avšak nemyslím si, že souvislost s povoláním herce a tlumočnicka je tak podstatná, jak se snažíme rozebrat v tomto kurzu. Jsem přesvědčena o tom, že herectví v jisté podobě je přítomno v našem každodenním životě a chování k ostatním, pouze lidé si neuvědomují, že se tak děje. Pokud chceme být úspěšní v jakékoli práci, je od nás očekáván určitý typ chování a vystupování a je zcela nemožné, aby vždy daný osobnostní typ vykonával jenom práci, která je ztělesněním jeho povahy.

Avšak je jistě důležité upozornit na tyto souvislosti a rozvíjet kvality herce/řečnicka a podobných povolání, které jsou důležité i pro tlumočnický.

Jak jsem již předešlela, myslím si, že i zpěvák má mnoho kvalit, které se dají využít při práci tlumočnicka, podobně dobře jako u herectví.

### **Student 23**

A) Sociální role tlumočnicka je chápána jako role zprostředkovatele komunikace, informací. Spojení „profesionální tlumočnick“ je pro mě jistý

nedosažitelný ideál, kterému se hodlám celý život přibližovat. Přečetla jsem si hodnocení profesionálních tlumočnicků, která byla zveřejněna na Moodlu. Zvláště pak se mi ale líbily odpovědi paní doktorky Winterové:

„Tlumočnick by měl být pohotový, ale ne zbrklý. Informovaný, ale ne přechytralý. Taktní, ale ne manipulativní. Pokorný, ale ne ušlápnutý.“

Tak snadno lze sklouznout do skupiny „ale ne takový či onaký“. Profesionální tlumočnick je tedy podle mě člověk neustále se zdokonalující, s neutuchajícím entuziasmem pro své povolání, člověk s velkým množstvím zkušeností a příjemným vystupováním, který ač působí svou rétorikou, gesty, mimikou, postojem a celkovou fyzickou schránkou sebelépe, musí vystupovat ve stínu řečníka.

B) Vždy pro mě bylo těžké najít jakékoliv svoje pozitivní kvality, či návyky, tudíž se do nich pustím jako první. Mojí první výhodou pro práci tlumočnicka je zřejmě ona požadovaná pečlivost. Mám ráda všelijaké barvy, zvýrazňovače, hezké a upravené písmo, připravené glosáře a připravenou sebe samu na tlumočnický „výkon“. Jsem hold puntičkářka a pečlivost, nebo tomu můžeme říkat připravenost, můj přehnaný stres zmenšuje.

Mojí druhou výhodou pro práci tlumočnicka je špatný vztah ke stereotypu. Stereotypní zaměstnání s pevně danou pracovní dobou od 6:00 do 14:00 apod. by mě zničilo. Proto jsem ráda, že v roli tlumočnicka budu dělat neustále nové věci, tlumočit byť stejná témata, ale řečená jinak, zkrátka tlumočnick  $\neq$  stereotyp.

Při dnešní PIN1 ostatní kolegové hodnotili pozitiva, kterých si všimli na mojí tlumočnické video nahrávce. Já si ale nemůžu pomoci a žádná pozitiva nevidím. Nikdy. Možná i toto vidím z části jako pozitivní vlastnost, která mě nutí zaměřovat se na negativní aspekty tlumočení, eliminovat je a zdokonalit se.

A teď tedy k těm slabinám. Stres, nízké sebevědomí, syndrom „co si o mě ti lidé myslí“, slabý hlas, neschopnost navázat oční kontakt (s publikem), neschopnost asertivního chování (neschopnost říct ne a bouřlivé reakce na názory, se kterými zásadně nesouhlasím), neschopnost spolupráce... A bylo by toho samozřejmě mnohem víc.

Takže tyto body musím nějakým způsobem během svého magisterského studia eliminovat. S tím stresem je to běh na dlouhou trať, ale za ta léta jsem docela pokročila.

Moje sociální role tlumočnicka se promítá v každodenním životě studenta. Jsou to např. každodenní přípravy, určitá očekávání vyučujícího od mého výkonu a obavy ze selhání. Role podobná té tlumočnické se ale projevuje téměř během celého dne. Musela jsem si vytvořit jisté alter ego, se kterým vystupuji před lidmi, které neznám a kteří ode mě očekávají určitý způsob chování. A večer, až se zabouchnou dveře, vracím se ke své skutečné osobnosti, kterou by široká veřejnost, klienti a zadavatelé, ani vyučující nepřijali. A proto se mi líbila idea na PIN1 stylizovat se do jiné osoby (profesionálního tlumočnicka), hrát svoji roli a zdokonalit se, protože se již o něco takového snažím.

D) PR specialista, tlumočnick i herec mají společnou komunikaci s lidmi. Napadla mě spousta povolání, která se více či méně podobají rysům tlumočnicka, ale práce psychologa je z velké části představuje pouze komunikaci s lidmi, kde se aktivně naslouchá, poznatky se analyzují a jako výstup slouží odborný názor či rada. Co se týče veřejného vystupování před lidmi, vidím zde paralelu v práci moderátora, novináře, stand up komika, politika, učitele atd.

## **Student 24**

Podle mě se práce tlumočnicka vyznačuje hlavně vysokou mírou stresu, která je na něj vyvíjena a to díky tomu, že tlumočnick musí být naprosto soustředěný, mít přehled o tématu, které tlumočí, pamatovat si velké množství informací a srozumitelně veškeré myšlenky převádět do cílového jazyka. Je tedy jakýmsi prostředníkem nejen mezi dvěma jazyky, ale i mezi dvěma kulturami, mezi řečí a posluchači. Toto vyžaduje nejen teoretické a praktické znalosti obou jazyků, ale i umění nonverbální komunikace. Tlumočnick by neměl být nikdy středem pozornosti, tím by měl být řečník. Tlumočnick by se ho neměl snažit zastínit, opravovat, napomínat ho apod. Publiku by měl být jeho projev příjemný a srozumitelný. Z charakterových vlastností by tlumočnickovi neměla být cizí

trpělivost, spolehlivost, přizpůsobivost, pečlivost, klid a zvědavost. Měl by znát základní pravidla etikety, což zahrnuje také například umění vhodně se obléct pro různé příležitosti. Práce s hlasem je dalším uměním tlumočnicka, který o něj nejen pečuje, ale umí například upravit jeho výšku. Tato oblast úzce souvisí se schopností vhodně se vyjadřovat, mluvit klidným, ale zvučným hlasem, vyhnout se hezitačním zvukům, umět dokončit větu a myšlenku apod. Jeho postoj by měl být klidný, otevřený a uvolněný. Neměl by přehnaně máchat rukama, jemná gesta jsou v pořádku. Jeho výraz by měl být neutrální, pokud je to vhodné, měl by se usmívat. Tlumočnick by se měl za každých okolností chovat asertivně, a to zejména v případě, že nesouhlasí s tím, co tlumočí. Také v případě jednání se zadavatelem zakázky je asertivita na místě, například při jednání o nevyhovujícím technickém zázemí nebo platovém ohodnocení. Diskrétnost je další vlastnost, která se od tlumočnicka očekává.

Myslím, že mé osobní návyky jsou spíše mínusy pro práci tlumočnicka. Jsem netrpělivá a hlavně velká trémistka. Jako plusy vidím například snahu o pečlivost, spolehlivost a přívětivost.

Povolání tlumočnicka a herce má několik společných rysů, mezi které patří například schopnost přizpůsobit se okamžitě změně, schopnost improvizovat, nedávat najevo své vlastní emoce (tvářit se sebevědomě, když se cítí jako naprostý loser☺ ) apod. S prací řečníka je spojena schopnost vhodně a věcně se vyjádřit před mnoha lidmi, umět pracovat s hlasem, působit na publikum klidným a přesvědčivým dojmem. A jestli je PR specialista to, co mi našel Google, tak s jeho povoláním má tlumočnick společné rysy jako schopnost jednat pohotově, umět se vyjádřit a chovat se asertivně. Myslím, že povolání, ke kterému by se tlumočení dalo přirovnat, by mohl být třeba diplomat, protože jím sám musí často být.

## **Student 25**

A) Zprostředkovává komunikaci, jeho cílem je přispět k porozumění. Má být, jako by nebyl, nenápadný, nestrhávat na sebe pozornost.

Na akci by měl být publiku nástrojem k porozumění toho, co řekl řečník, s řečníkem by měl být sehraná jednotka a se zadavatelem by si měl hlavně předem ujasnit všechno možné, aby se předešlo případným komplikacím.

B) Jsem hlavní vedoucí turistického oddílu. Hlavně díky oddílu jsem zvyklá mluvit k lidem a před lidmi. Vedení zahrnuje spoustu různých činností, kdy musím komunikovat s dětmi, s ostatními vedoucími, s rodiči a s různými institucemi a každá tato cílová skupina má svá specifika (k dětem mluvit tak, aby je bavilo mě poslouchat, s rodiči a různými institucemi hlavně nezapomenout na slušnost a určitou trpělivost). Komunikace je jeden z nejdůležitějších faktorů úspěchu. Dalším důležitým aspektem je to, že když jsem šéf já, tak mi nikdo neříká, kdy co mám dělat a musím si svůj čas zorganizovat sama. Zpočátku jsem se tak velké odpovědnosti bála, postupem času jsem zjistila, že je to zvládnutelné.

Jsem cholerik. Na táboře, když mě děcka vytočí, mívám takové výbuchy vzteku, že se mě bojí i ostatní vedoucí. Jsem upřímná, někdy až moc a docela se děsím toho, až budu někdy tlumočit něco, s čím budu zásadně nesouhlasit. V této chvíli si nedokážu představit, že bych něco takového přetlumočila, aniž bych dala najevo, co si o tom myslím.

Mám tři sourozence, což mě naučilo určité průbojnosti - nebojím se přihlásit o slovo, když mám pocit, že to je relevantní. Na druhou stranu si myslím, že dokážu i mlčet a poslouchat. Tlumočnick musí být vybaven zdravou dávkou asertivity, neměl by ale být příliš odměřený, měl by působit příjemně. Dlouho jsem trpěla srovnáváním se svou starší sestrou, která je v očích rodičů to jediné dobře vychované dítě - slušné, odpovědné, pořádné, studující perspektivní obor atd. Teď už jsem se s tím nějak vyrovnala a vím, že rodičům se stejně nezavděčím a že nemá smysl trápit se tím, co si o mně myslí. Svůj život nežiju pro ně, ale pro sebe.



Práce tlumočnicka je velmi psychicky náročná a myslím si, že ji nemůže dlouhodobě dělat člověk, který měří svou úspěšnost tím, jako ho vidí ostatní. Tlumočnick je často v pozici obětního beránka, svalují se na něj chyby řečníka či organizátora. Z povahy práce také vyplývá, že tlumočnick nikdy neodvede dokonalou práci (na rozdíl od překladatele totiž nemá tolik času) a vždy by se mu dalo něco vytknout. Je tedy třeba mít pozitivní přístup a nenechat se zavalit vším tím, co by bylo bývalo mohlo být jiné a lepší.

C) Myslím, že nenám problém se sebevědomím. V nonverbální komunikaci budu muset zpracovat asi hlavně na eliminaci gest a hezitačních zvuků. Taky se hodně ksichtím.

D) hlasatel zpráv - říká něco, na co nemá vliv a na co může mít různý názor, ale neměl by ho dávat najevo. Musí zůstat objektivní a jeho cílem je v první řadě prezentovat sdělení, nikoliv sebe sama. Tlumočnick i hlasatel by se měli orientovat v celosvětovém dění. Oba musí ovládat improvizaci a krizové situace, nemají mnoho času na přípravu (na rozdíl třeba od herce) hlasatel čte zprávy ze čtečky, nemá čas se učit nazpaměť co se bude říkat.

## **Student 26**

A) Tlumočnick musí být spolehlivý, klidný, sebevědomý, musí umět stát v pozadí a téměř se učinit neviditelným. Na události si musí uvědomovat, že je pouhým zprostředkovatelem a nenarušovat zdání plynulého převodu svými invencemi nebo excentrismem. Měl by být slušný, ale asertivní, nápomocný a empatický, ale udržovat si odstup. Nonverbální komunikace by měla být v souladu s projevem, neměla by být příliš výrazná a měla by sloužit spíše jako jakýsi doprovod k tomu, co tlumočnick říká. U mimiky by mělo platit to samé. Tlumočnick by měl také znát etiku a to nejlépe všech kultur, minimálně však

těch, ve kterých působí. Také by měl být vynikající řečník a měl by umět dokonale ovládat svůj hlas a měl by mít bohatou slovní zásobu.

B) Mé sociální role jsou ta osobní (vůči rodině, přátelům) a pak organizátorka, filmařka, novinářka. V mé profesi je velmi důležité mít ostré lokty, umět a dokázat se prosadit a vynutit si občas dokonce respekt a pozornost. Tato sociální role je velmi náročná a vyžaduje hodně předstírání suverenity a sebevědomí, člověk si nesmí dovolit ukázat nejistotu, protože jinak okamžitě ztrácí svou pozici. Organizovala jsem několik festivalů, dělala jsem reportážku na filmových festivalech, vedla divadelní skupinu a také fungovala na pozici asistenta produkce, což je nejnáročnější pozice z výše zmíněných. V ní je absolutně nutné se prezentovat jako všehoschopná, hlavní náplní je komunikovat s klienty (filmaři) i s lidmi ze všech možných odvětví a průmyslů (myčka aut, hotely, oprava vybavení,...). Musíte vystupovat velmi jistě a současně nikoho neurazit, často je náročné zjistit informace, které potřebujete, od nadřízených, protože tento průmysl je velmi zmatený, a zároveň vše pečlivě plánovat a organizovat, protože jedna chyba znamená škody v řádech sta tisíců korun. Je to velká zodpovědnost, umění jednat s lidmi a hlavně schopnost jednat na vlastní pěst.

Řekla bych, že vystupování před lidmi a jednání s nimi budou určitě plus i v roli tlumočnicka, naopak bude velmi těžké se zbavit návyku vše řídit, organizovat a být tím, kdo je vidět. Musím se naučit být více ve stínu. Dochvilnost a vysoká pracovitost hraničící s workoholismem mi, předpokládám, bude zase k užtku, stejně tak jako schopnost jednat s lidmi z různého kulturního prostředí.

D) Samozřejmě, spousta. Herec a herečka musí ovládat své emoce, neustále vystupují před lidmi a dosahují naprostého souladu těla a hlasu. Na konzervatoři a poté během let praxe jsem se naučila, jak užitečné je se umět „přetvařovat“ pro vyšší dobro a jak i malé gesta, když se na ně myslí, ovlivňují celkový dojem. Vzhledem k tomu, že dělám i do oboru marketingu a managementu, tak samozřejmě vidím paralely i s řečníkem a PR specialistou. Je mi jasné, jak modulovat hlas (také jsem se rok živila nahráváním anglických materiálů a vyučováním angličtiny po telefonu, kde je právě práce s hlasem klíčová) a jaký to má výsledek a dopad na posluchače. Vím, na co se soustřeďují PR specialisté a

neustále se situuju do tohoto „modelu“ (když někde mluvím / jsem na pohovoru, dávám si pozor na to, jak sedím, jak mluvím, na řeč těla).

### **Student 27**

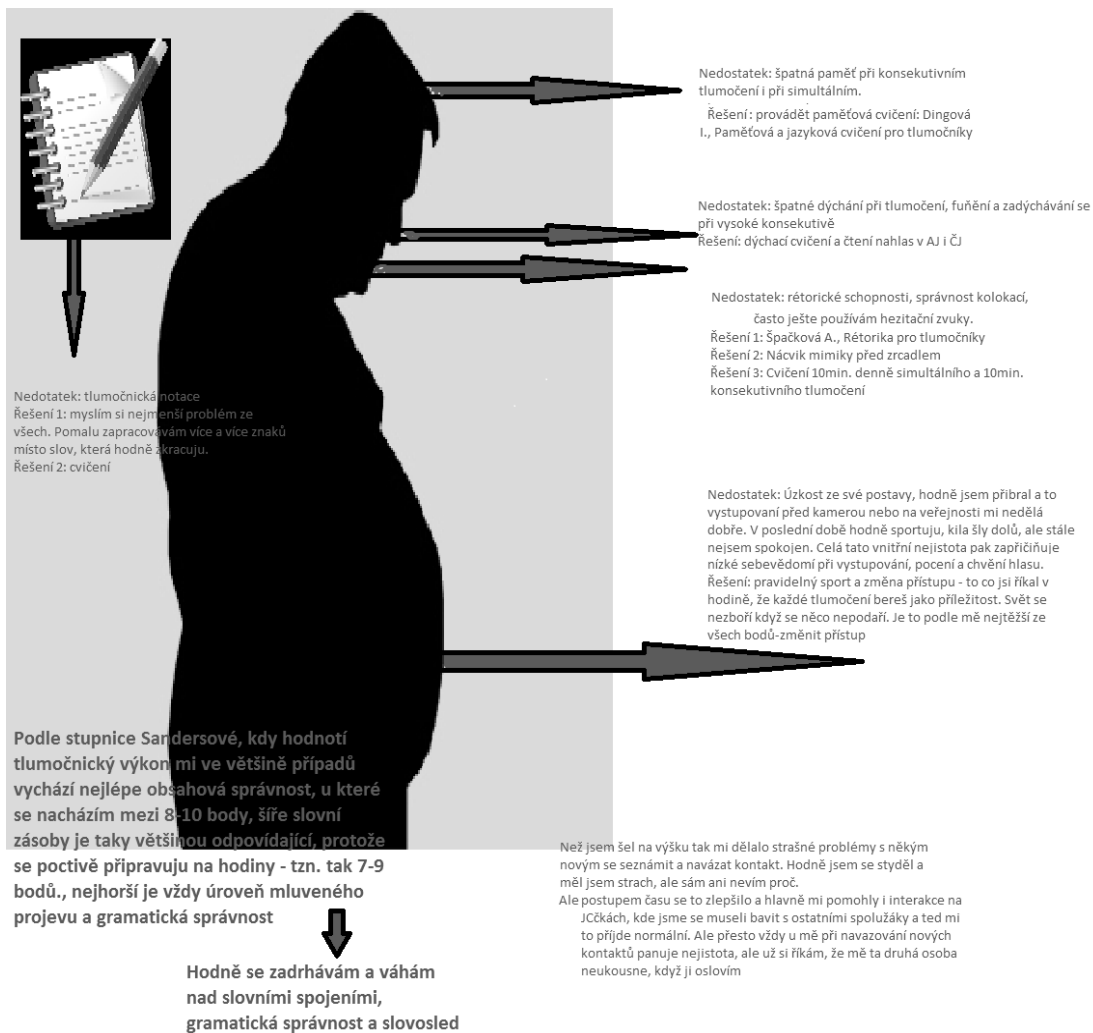
Tlumočnickova práce je charakteristická především tím, že by měl ovládat nejen jazykové schopnosti, ale také ovládat své chování, umět se chovat ve společnosti, umět vycházet s ostatními a být i tak trochu diplomatem, protože jeho práce nezačíná a nekončí pouze u mikrofonu, popř. v tlumočnické budce. Je-li např. pozván na nějakou afterpárty, kde má také překládat, je nutné, aby se např. neopil a nevyzradil nějaké tajemství firmy, pro kterou tlumočí. Jeho práci bych přirovnala k práci učitele. Oba dva musí výše zmíněné aspekty zvládat plus navíc ještě zvládat „body language“ a různá gesta a mimiku.

Myslím si, že mým velkým plusem je to, že už delší dobu učím, umím se tedy chovat a také mám výhodu toho, že mluvit před publikem mi není až zase tak neznámé. Slabin mám hodně, nebudu je rozebírat a ani psát, protože nechci. Promiň, Adame, ale nechci, abys o nich věděl. Zde vidíš mou další slabinu – nemám ráda, když někdo ví o mých slabinách, protože je pak může využít proti mně ☺

Paralel je hodně, myslím, že některé z nich jsem vyjmenovala v odpovědích A. Jsou to schopnost se chovat, umět improvizovat, zvládat gestikulaci, mimiku, body language, mít určitý level sebevědomí a také zvládat mluvit před větším publikem. Kromě těch, co jsi vyjmenoval, je to určitě to povolání učitele. Dále potom možná manager firmy...? (na poradách, při auditech)

## 6.8 Sebereflexe formou obrázku

### Student 18



**Nedostatek:** špatná paměť při konsekutivním tlumočení i při simultánním.  
**Řešení:** provádět paměťová cvičení: Dingová I., Paměťová a jazyková cvičení pro tlumočnický

**Nedostatek:** špatné dýchání při tlumočení, fuňění a zadýchávání se při vysoké konsekutivě  
**Řešení:** dýchací cvičení a čtení nahlas v AJ i ČJ

**Nedostatek:** rétorické schopnosti, správnost kolokací, často ještě používám hezitační zvuky.  
**Řešení 1:** Špačková A., Rétorika pro tlumočnický  
**Řešení 2:** Návčik mimiky před zrcadlem  
**Řešení 3:** Cvičení 10min. denně simultánního a 10min. konsekutivního tlumočení

**Nedostatek:** Úzkost ze své postavy, hodně jsem přibral a to vystupování před kamerou nebo na veřejnosti mi nedělá dobře. V poslední době hodně sportuju, kila šly dolů, ale stále nejsem spokojen. Celá tato vnitřní nejistota pak zapřičiňuje nízké sebevědomí při vystupování, pocení a chvění hlasu.  
**Řešení:** pravidelný sport a změna přístupu - to co jsi říkal v hodině, že každé tlumočení bereš jako příležitost. Svět se nezboří když se něco nepodaří. Je to podle mě nejtěžší ze všech bodů-změnit přístup

**Nedostatek:** tlumočnická notace  
**Řešení 1:** myslím si nejmenší problém ze všech. Pomalu zapracovávám více a více znaků místo slov, která hodně zkracuju.  
**Řešení 2:** cvičení

Podle stupnice Sandersové, kdy hodnotí tlumočnický výkon mi ve většině případů vychází nejlépe obsahová správnost, u které se nacházím mezi 8-10 body, šíře slovní zásoby je taky většinou odpovídající, protože se poctivě připravuju na hodiny - tzn. tak 7-9 bodů., nejhroší je vždy úroveň mluveného projevu a gramatická správnost

Hodně se zdrhávám a váhám nad slovními spojeními, gramatická správnost a slovosled

Než jsem šel na výšku tak mi dělalo strašné problémy s někým novým se seznámit a navázat kontakt. Hodně jsem se styděl a měl jsem strach, ale sám ani nevím proč.  
Ale postupem času se to zlepšilo a hlavně mi pomohly i interakce na JCčkách, kde jsme se museli bavit s ostatními spolužáky a teď mi to přijde normální. Ale přesto vždy u mě při navazování nových kontaktů panuje nejistota, ale už si říkám, že mě ta druhá osoba neukousne, když ji oslovím

## 7. Shrnutí

The idea around which this thesis is built is that as much as we, the students of interpreting and interpreters in general, concentrate on our skills in terms of interpreting itself (clarity, cohesion and coherence of the message we deliver, knowledge of terminology and ability to switch between registers, the mastery of our working languages in terms of grammatical, lexical and syntactical understanding, ability to concentrate on messages, ability to analyze and understand both implicit and explicit meaning, knowledge of culture, etc.) we tend to neglect skills that we usually associate with the speaker – ability to use and understand nonverbal communication and clues, ability to use one's voice, ability to stir attention, to create personal charisma, etc.

What we do not often realize, however, is that if the audience and the speaker do not understand each other, the interpreter will be the target of much of the audience's attention, simply because it will be him who will be delivering the message to them in a language they know and understand. That puts him/her in a position of a sort of a semi-speaker. Interpreter must not outperform the speaker but must be able to keep the audience alert and interested, anxious for information.

In order to do that, he/she must have basic communication skills.

Since I felt that students of interpreting generally neglect these skills and there is not enough time to practice them in interpreting seminars, we (together with my supervisor Veronika Prágerová Ph.D.) decided to introduce a seminar that would concentrate on this area for a whole semester. As part of this experimental seminar, communication techniques were to be taught.

The area had to be specified. We decided that the seminar would mainly deal with these three areas:

- 1) Nonverbal communication
- 2) Voice training and basic rhetorical skills
- 3) Stress management and psychology of change

The reason for the choice of these three areas is simple: interpreters are well trained in communicating verbally, usually have a very good command of the languages they work with but are seldom equally skilled in nonverbal communication. Being proficient at nonverbal communication does not only mean being able to communicate one's thoughts and attitudes, but also understanding the thoughts and attitudes of the people around.

Also, our voice is our working tool – if we want it to work well, we must protect it, care for it and exercise it.

And last but not least, a major part of being an interpreter, is dealing with the stress of public speaking (especially in case of consecutive interpretation) and the pressure of concentration on the message of the speaker.

There are many additional skills and areas important in the field of communication but I simply believe that these three are crucial because they form a base for further development.

More importantly, these communication skills are not suitable only for interpreters, as the ability to communicate is an integral part a human life.

My goal was to teach the very basic theoretical concepts of these areas and provide as much space for practical training as possible. I wanted the students to master the basic theory and then try and put it to practice.

I chose Method acting as the method that could help us learn the specificities of social role of an interpreter – the deep immersion into a very well known character whom the actor studies into detail seemed to be a very effective and also non-traditional.

But before we could introduce the technique to the students, we had to define the role (social role) of an interpreter. I used a questionnaire study which I sent to several professional interpreters. Having answered the questions about professional interpreters' behavior, impression and looks, they helped us determine the most typical features of a professional interpreter's social role.

We began the semester by video recording every one of the students during interpreting. My goal was to assess whether the students could achieve any progress during the semester – first video recording thus took place before the students could learn anything in the lessons. The other video recording took place at the end of the semester. The videos were later assessed by our guest (see below).

Very soon I realized that using the method acting technique was not an option. My inexperience and the way I explained the theory to students did not work, as the very idea of using an acting technique was not very well received. We discussed the concept of social role, on which there seemed to have been a general agreement (in terms of the typical features of an interpreter), but we never really utilized the method acting approach.

We then spent several lessons talking about nonverbal communication. As we discussed the topic, we also practiced it more – students would give presentations or have a debate, during which they were video recorded again.

As we moved from nonverbal communication to the area of voice (of which I knew only very little) we had a great chance to welcome several guests to our lessons (e.g. voice therapists).

The lessons continued in this manner until the last video recording in December.

Once the lessons finished, I had the videos assessed and I collected the questionnaires from our e-learning system.

In terms of the initial goal, I consider the seminar to be quite successful:

1) according to the assessment by the voice therapists, student's presentation and communication skills improved

Of course the improvement was not in any way extreme, as three months time is a very short period. But even a slight improvement seemed to be a very positive motivation for those who initially doubted themselves.

2) according to the questionnaire research partially adapted from R. Beeche, most of the students felt less stressed before the second, end of the semester video recording, than they felt before the first one.

This is even more surprising, as stress management techniques were not fully explored in the seminar, due to time constraints.

Generally, I was hoping the seminar could not only improve the students' skills but also make their approach and attitude towards interpretation more positive, since for many students the lack of confidence combined with severe stress makes for an unpleasant experience.

It seems, however, that the combination of becoming partially desensitized (as explained in Psychology chapter) and the fact that their communication skills improved, has influenced the students positively (as can be seen in some of the questionnaires).

At the beginning, I was not sure the students would be willing to participate actively and I was not confident any improvement was going to be present.

Having received the students' feedback and having talked about the issue with the voice therapists who were guests in two lessons, I believe that a seminar like this should be part of the curricula, as it could improve the students' attitude towards interpretation and it could lead to actual improvement in their skills.



## 8. Bibliografie

### 8.1 Primární zdroje

**Adler, Stella. 1988.** *The Technique of Acting*. místo neznámé : Bantam Books, 1988. ISBN 0-553-05299-3.

**Babauta, Leo. 2014.** *52 změn*. [editor] Martin Kysela. [překl.] Petr Miklica. Praha : Blue Vision, 2014. ISBN 978-80-87672-10-5.

**Bedrnová, Eva a kol. 2009.** *Management osobního rozvoje: duševní hygiena, sebeřízení a efektivní životní styl*. Praha : Management Press, 2009. ISBN 978-80-7261-198-0.

**Ericsson, Karl Anders a další, a. 1996.** *The road to excellence: the acquisition of expert performance in the arts and sciences, sports, and games*. New York : Psychology Press, 1996. ISBN 0-8058-2231-3 .

**Jones, Roderick. 2002.** *Conference interpreting explained*. místo neznámé : St. Jerome Publishing, 2002. ISBN 978-1900650-57-1.

**Kerekrétiová, Aurélia a kolektiv. 2009.** *Základy Logopédie*. [editor] Alena Zvěřinová. Bratislava : Univerzita Komenského v Bratislavě, 2009. ISBN 978-80-223-2574-5.

**Kratochvíl, Stanislav. 2012.** *Základy psychoterapie*. 6. aktualizované vydání. Praha : Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0302-5.

**Lessac, Arthur. 1967.** *The Use and Training of the Human Voice, a Practical Approach to Speech and Voice Dynamics*. New York : DBS Publications, Inc., 1967. LCCN 67-28352.

**Lewis, David. 1989.** *Tajná řeč těla*. [editor] Karel Marek. [překl.] Jiří Rezek. Praha : Victoria Publishing a.s., 1989. ISBN 80-85605-49-X.

**Lukavský, Radovan. 2012.** *Sláva slova*. Praha : Akropolis, 2012. ISBN 978-80-87481-89-9.

— **1978.** *Stanislavského metoda herecké práce.* Praha : Státní pedagogické nakladatelství, 1978.

**Majtner, Jaroslav. 2006.** *Hlasová výchova.* [editor] Lucie Mádrová a Jana Kreislerová. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1534-8.

**MIčáková, Renata a Vitásková, Kateřina. 2013.** *Základy logopedie a organizace logopedické péče.* [editor] Emílie Petříková a Vendula Drozdová. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2013. ISBN 978-80-244-3722-4.

**Nida, Eugene. 2003.** *Toward a Science of Translating.* místo neznámé : Brill Academic Publishers, 2003. ISBN 978-9004132801.

**Pease, Allan. 1988.** *Body Language, How to read others' thought by their gestures.* London : Sheldon Press, 1988. ISBN 0-85969-406-2.

**Quisová, Silvie. 2009.** *Sociální komunikace v pomáhajících profesích.* Opava : Slezská univerzita v Opavě, 2009. ISBN 978-80-7248-551-2.

**Strahl, Vlastimil. 1993.** *Novinář před mikrofonem (O mluveném slovu).* Praha : Univerzita Karlova, 1993. ISBN 80-7066-800-8.

**Škodová, Eva, Jedlička, Ivan a kol. 2003.** *Klinická logopedie.* Praha : Portál, 2003. ISBN 80-7178-546-6.

**Špačková, Alena. 2008.** *Rétorika pro tlumočníky.* Praha : Česká komora tlumočnicků znakového jazyka, 2008. ISBN 978-80-87218-23-5.

**Vágnerová, Marie. 2005.** *Základy psychologie.* [editor] Renata Čámská. Praha : Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0841-3.

**Válková, Libuše a Vyskočilová, Eva. 2005.** *Hlas individuality, Psychosomatické pojetí hlasové výchovy.* [překl.] ISBN 80-7331-034-1. Praha : Akademie Múzických Umění v Praze, 2005.

**Wadensjö, Cecilia. 1998.** *Interpreting as Interaction.* New York : Addison Wesley Longman Limited, 1998. ISBN 0 582 28910-6.

**Wood, Patti. 2012.** *SNAP Making the Most of First Impressions, Body Language & Charisma.* Novato : New World Library, 2012. ISBN 978-1-57731-939-9.

**Yakim, Moni. 1990.** *Creating a Character: a physical approach to acting.* New York : Back Stage Books, 1990. ISBN 0-8230-7552-4.

## 8.2 Sekundární zdroje

**Biddle, B. J. 1986.** Recent Development in Role Theory. *Annual Review of Sociology.* 1986, 12, stránky 67-92.

**Brooks, Alison Wood. 2014.** Get Excited: Reappraising Pre-Performance Anxiety as Excitement. *Journal of Experimental Psychology.* 2014, Sv. 3, 143, stránky 1144–1158.

**Goodwin, John a Deady, Rick. 2013.** The Art of Mental Health Practice: The Role of Drama in Developing Empathy. *Perspectives in Psychiatric Care.* 2013, 49, stránky 126-134.

**Jacobsen, Bente. 2009.** The Community Interpreter: A Question of Role. *Hermes – Journal of Language and Communication Studies.* 2009, 42.

**Keferová, Hana. 2013.** *Seminář PINI.* 11. Listopad 2013.

**Kubes, Petr. 2013.** *Seminář PINI.* 18. a 25. Listopad 2013.

**Kudláčková, Kateřina, Eccles, David W. a Dieffenbach, Kristen. 2013.** Use of relaxation skills in differentially skilled athletes. *Psychology of Sport and Exercise.* 2013, 14, stránky 468-475.

**Lin, Li, a další. 2014.** Effect of voice training in the voice rehabilitation of patients with vocal cord polyps after surgery. *Experimental and Therapeutic Medicine.* 2014, 7, stránky 877-880.

**Mehu, Marc, a další. 2012.** Reliable Facial Muscle Activation Enhances Recognizability and Credibility of Emotional Expression. *Emotion*. 2012, 12, stránky 701-715.

**Pechalová, Petra. 2014.** konzultace. 10. 12 2014.

**Rusk, Reuben D. a Waters, Lea. 2014.** A psycho-social system approach to well-being: Empirically deriving the Five Domains of Positive Functioning. *The Journal of Positive Psychology*. 2014.

**Schlamann, Marc, a další. 2010.** Autogenic Training Alters Cerebral Activation Patterns In fMRI. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 2010, Sv. 4, 58, stránky 444–456.

**Schneider, Frank, a další. 1993.** Standardized Mood Induction With Happy and Sad Facial Expressions. *Psychiatry Research*. 1993, 51, stránky 19-31.

**Simmonds, Janette Graetz a Southcott, Jane E. 2012.** Stage Fright and Joy: Performers in Relation to the Troupe, Audience, and Beyond. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*. 2012, Sv. 4, 12, stránky 318–329.

**Smits, Jasper A.J., a další. 2006.** The efficacy of videotape feedback for enhancing the effects of exposure-based treatment for social anxiety disorder: A controlled investigation. *Behaviour Research and Therapy*. 2006, 44, stránky 1773–1785.

**Untas, Aurélie, a další. 2013.** The effects of hypnosis on anxiety, depression, fatigue, and sleepiness in people undergoing hemodialysis: A Clinical report. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*. 2013, Sv. 4, 61, stránky 475–483.

**Vitásková, Kateřina, Šebková, Lucie a Keprdová, Tereza. 2013.** *Seminář PINI*. 28. Listopad a 2. Prosinec 2013.

**Yurdakul, Levent, Holttum, Sue a Bowden, Ann. 2009.** Perceived changes associated with autogenic training for anxiety: A grounded theory study.

*Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. 2009, 82, stránky 403–419.

### **8.3 Internetové zdroje**

**Babauta, Leo. 2012.** 29 cest k osvojení návyku. *Zenhabits*. [Online] 2012. <http://bezstarosti.zenclub.cz/?29cest>.

**Rogers, Amanda. 2011.** Emotional Geographies of Method Acting in Asian American Theater. *Taylor & Francis Online*. [Online] Taylor & Francis Group, 11. Srpen 2011. [Citace: 2. Červen 2014.] <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00045608.2011.596390#.VIIvU81AT9I>.

## 9. Anotace

Autor:	Adam Vojáček
Katedra:	Katedra anglistiky a amerikanistiky FF UPOL
Název česky:	Zlepšení sebe-prezentace a vystupování studentů tlumočení skrze alternativní metody a aktivní nácvik nonverbální komunikace a vystupování před publikem
Název anglicky:	Alternative methods and active training of non-verbal communication and public speaking as a means of self-presentation and public speaking improvement for students of interpreting
Vedoucí práce:	PhDr. Veronika Prágerová, Ph.D.
Počet stran:	280 (včetně příloh)
Počet znaků:	414 618 (včetně příloh)
Počet příloh:	8
Počet titulů použití literatury:	38
Klíčová slova v ČJ:	Nonverbální komunikace, prezentační dovednosti, pozitivní psychologie, trénink hlasu, stress management
Klíčová slova v AJ:	Nonverbal communication, presentation skills, positive psychology, voice training, stress management

Anotace v ČJ:

Diplomová práce se zaměřuje na tři základní oblasti úspěšné mezilidské komunikace – nonverbální komunikaci, práci s hlasem a rétorické dovednosti a aspekt zvládnání stresu a psychologii změny. Jejím konkrétním cílem je hodnocení výuky těchto oblastí v rámci praktického semináře oboru Angličtina se zaměřením na komunitní tlumočení a překlad.

V teoretických kapitolách se zabývám teoretickými základy těchto tří oblastí a jejich možnou aplikací ve výuce a v praxi.

V praktické části popisuji, jak probíhala výuka v praktickém semináři a jaký měla přínos.

V závěru rekapituluji celý proces, hodnotím ho jako celek a zamýšlím se nad možnostmi dalšího rozvoje a hypotetického pokračování tohoto předmětu.

Anotace v AJ:

This diploma thesis deals with free main areas of successful interpersonal communication – nonverbal communication, voice work and rhetorical skills and the aspect of stress management and psychology of change. Its specific goal is the assessment of teaching of these areas in a practical seminar within the English for community interpreting and translation program.

In the theoretical chapter, it deals with the theoretical basis of the three areas and their possible application within the seminar.

In the practical part, it deals with the actual lessons and the seminar's benefits.

In the conclusion, I reflect upon the whole process, assess it as a whole, and deliberate upon the further hypothetical development and continuation of the seminar.