MONIKA NEVOLOVÁ

PŘESTAŇ PREZENTOVAT, ZAČNI VYPRÁVĚT

STORYTELLING – ODLIŠ SE OD OSTATNÍCH

GRADA

Věnování:

Tuto knihu věnuji všem studentům a návštěvníkům mých kurzů a všem nadšeným vypravěčům, kteří mi byli a stále jsou obrovskou inspirací.

Poděkování:

Děkuji své babičce Blažence, která mě už od dětství fascinovala svým vyprávěním, a své mamince Hance, která vždycky hodně četla a motivovala mě tak ke „spisovatelské kariéře".

Speciální dík patří Danu Novotnému, který mi položil ty správné otázky a dodal impulz k napsání právě této knihy!

MONIKA NEVOLOVÁ

PŘESTAŇ PREZENTOVAT, ZAČNI VYPRÁVĚT

STORYTELLING – ODLIŠ SE OD OSTATNÍCH

GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy
Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude ***trestně stíháno****.*

Monika Nevolová

Přestaň prezentovat, začni vyprávět
Storytelling – odliš se od ostatních

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 6620. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín
Ilustrace Bc. Soňa Baueršímová, DiS.
Sazba a zlom Antonín Plicka
Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka
Počet stran 184
Vydání 1., 2017

Vytiskla Tiskárna v Ráji, s.r.o., Pardubice
Cover Illustration © Soňa Baueršímová

© Grada Publishing, a.s., 2017

ISBN 978-80-271-9826-9 (ePub)
ISBN 978-80-271-9825-2 (pdf)
ISBN 978-80-247-5664-6 (print)

Obsah

BYLO, NEBYLO… 9

TEORIE 14
Být vypravěčem 14
Proč vyprávět příběhy? 17
Role příběhů v životě 18
Mozek a příběh 21
Příběh prodává 25
Definice storytellingu 26
Co storytelling není? 27
Co udělá dobrý příběh skvělým? 27

STRUKTURA 30
Struktura K-Á-V-A 32
Kontext 33
Akce 34
Výsledek 35
A co z toho? Poselství 36
Konflikt v příběhu 43
Kruh hrdiny 50
Příběhová struktura Pixar 54
Příběhový model Pixar 56
Hledá se Nemo v Pixaru 58
Pomůcka struktury K-Á-V-A i Pixar: šest obrázků 60

DYNAMIKA 63
Zpomalování a zrychlování 64
Detail 64
Kde vám tedy detail pomůže? 65
Drama 66
Dialogy 67
Tělo v pohybu 71

PUBLIKUM 77
Neprezentujte, ale konverzujte 78
Kdo je publikum? 78
4P publika 79
Jistota, vztah, autonomie, status 82

JÁ, VYPRAVĚČ… 86
Proč je důležité znát svůj příběh? 87
Jak se lépe poznat prostřednictvím příběhů 88
Odvaha být sami sebou, autenticita 96
To mám být osobní? 96
Charakter 99
Inspirace ze světa archetypů 105
Řízeni egem: tvůrce, hrdina, kouzelník 107
Pořádek musí být: mudrc, vládce, neviňátko 110
Ve službách sociálních potřeb: milovník, pečovatel, obyčejný člověk 113
Svoboda nadevše: objevitel, rebel, šašek 116

MENTÁLNÍ A FYZICKÁ PŘÍPRAVA 120
1. Zjistěte, z čeho vlastně máte strach, aneb Poznej nepřítele! 121
2. Napijte se a volně dýchejte 122

3. Víra v úspěch 123
4. Tělo, které nezradí 124
5. Příprava a výbava 129
6. Konverzujte a dívejte se 130
7. Jak na trapasy? Ano, a! 130
8. Respektujte, neohromujte a trénujte 136

KREATIVITA A INSPIRACE 137
Jak vypnout kritika a dovolit si tvořit? 138
Když mě nic nenapadá?! Spouštěče! 139
Co jsou spouštěče? 140
Jak rozbít kreativní blok? 141
Otázky a témata 144
Vyzývejte se 146
Kreativní limity 148
Dělejte si šuplíky příběhů 150

HUMOR V PŘÍBĚHU 153
Coje humor? 153
Jak se stát zábavným? 155
Recept na humor v šesti ingrediencích 156
1. Protivník 157
2. Postoj proti 158
3. Pravda 160
4. Přehánění 161
5. Pocity 162
6. Překvapení 162
Hra se slovíčky 163
Pravidlo tří 166
Pravidla humoru – souhrn 167

PAMĚŤ A ZAPAMATOVATELNOST 168
Příběhy léčí paměť 168
Jak se neztratit 169
Pamatovací „P“ 171

SUMÁŘ PRAVIDEL 174

ZÁVĚR 175

ZDROJE 177

Bylo, nebylo…

Příběh je metafora pro život.

Robert McKee

Už jako malá holka jsem chtěla být spisovatelkou. V okamžiku, kdy jsem udržela tužku v ruce, začala jsem psát různé básničky, pohádky a krátké příběhy ze života zvířátek z lesa nebo ze statku. Mou první nadšenou podporovatelkou a čtenářkou byla moje mamka. „Mami, mami, budu spisovatelka!“ opakovala jsem neustále. Moje maminka miluje knížky, zejména detektivky, a mě v mém záměru notně podporovala. A také ve čtení. Povinná četba ve škole pro mě nebyla jako pro většinu spolužáků otravou, ale zálibou. Nad čtením knih velkých autorů jsem ale bohužel zjistila, že všechna ta velká díla mají třeba i tři sta stránek, zatímco moje pohádky končily vždy na první stránce! „To není možné, tolik nápadů, příběhů, myšlenek a zážitků přece nemám!“ děsila jsem se. „Nebudu schopná psát knihy, nejde mi to,“ běželo mi hlavou. Můj cenzor v hlavě ke mně promlouval tak silně, až jsem se psaním doslova sekla. Ostatně jako už předtím s kreslením, když mě nevzali do lidové školy umění kvůli diagnóze „nedostatek talentu“, nebo stejně jako s hraním na kytaru či harmoniku, kdy mi bylo řečeno, že neumím zpívat, a tím pádem ani hraní na hudební nástroj nedává příliš velký smysl. Moje „mindráky“ z uměleckých neúspěchů se kupily, a tak, protože mi nešly ani matematika, fyzika, chemie, ale byla jsem na gymnáziu celkem dobrá na společenské vědy, vysokoškolský obor byl nasnadě: začala jsem studovat psychologii a doufala, že tenhle obor by mi mohl mimo jiné odpovědět na otázky mých obav a komplexů. Navíc, běželo mi hlavou, kde jinde než v psychologii se setkáte s množstvím příběhů jiných lidí? Takže pokud by jednou byla šance, že se stanu spisovatelkou, tak tehdy, když načerpám inspiraci z příběhů druhých. Takhle jsem uvažovala. Vlastně celkem logicky,

psychologie se přece zabývá lidmi a jejich osudy, trápeními a příběhy. A tak jsem naslouchala, vnímala a všímala si příběhů. Došlo to až tak daleko, že i moje diplomová práce se týkala příběhů. Jmenovala se *Analýza životního příběhu u pacientek s neurotickou poruchou*. V praxi to znamenalo zkoumat příběhy pěti žen se stejnou diagnózou a zjistit, zda v jejich příbězích není náhodou nějaká společná tenká červená linie, díky níž by se dalo soudit, že se jedná o hybné momenty života a spouštěče, kdy se u člověka může rozvinout neurotická porucha. Navíc jestliže toto zjistím, je možné s příběhy terapeuticky dále pracovat a začít takzvaně přepisovat kapitoly života pacientek společně s nimi tak, aby se jim do budoucna žilo lépe? A ono ano! Příběh a jeho moc mě začaly fascinovat ještě víc. Když jsem viděla a vnímala tu sílu, kterou v sobě příběh má, potřeba psát a zachycovat život do slov se mi vrátila.

Nejprve jsem přispívala do jednoho časopisu svými povídkami. Když jsem tam takto psala několik měsíců, náhoda a moje sestřenice, která v oné redakci pracovala, sehrály svou roli. Slovo dalo slovo a hned po studiu jsem se nestala psycholožkou, ale redaktorkou tohoto časopisu. Jednalo se o časopis *Překvapení*, který byl o příbězích ze života čtenářů, rubrikách o zdraví, cestování, vaření nebo o vztazích či módě. Skvělá zkušenost pro někoho, kdo si do svého portfolia na téma „Příběh" mohl tak připsat další dovednost: umění z jednoduchého, obyčejného příběhu udělat příběh silný, čtivý a dlouhý. Nebo alespoň delší než ten, který nám poslali naši čtenáři.

Po čtyřech letech v časopise na postu redaktorky přišla další výzva: práce dramaturga v centru zábavné tvorby v České televizi. Holka, která ani nemá doma televizi, se najednou bavila s režiséry a scenáristy o tom, co bude nebo nebude fungovat v pořadu, a naučila se mnoho nového nejen ze světa televizní tvorby, ale zejména z oblasti komunikace, kreativity a dramaturgie příběhu. V čem byl však můj pobyt v televizním prostředí, který se nakonec protáhl až na sedm let, naprosto zásadní? Bylo to setkání s umělci, a tím pádem také s různými formami komunikačního umění. Práce se stand-up komiky, herci, vypravěči nebo improvizátory

mě fascinovala. Ovšem ne proto, že to byly hvězdy, ale proto, že jako dítě jsem nevěřila ve vlastní schopnosti a třásla se při představě, že bych měla něco říkat na veřejnosti před více lidmi. Tihle lidé měli v rukou jakési mocné nástroje komunikace, o nichž běžně nemáme ani tušení nebo nás ani nenapadne, že bychom si právě jimi mohli usnadnit náš osobní i pracovní život. A tak jsem se od umělců a umění začala učit a převádět tipy, které jsem v umění nasála, do praktického života. Tipy, které jsou užitečné pro nás, kteří umění obdivujeme, ale nepotřebujeme zrovna stát na prknech, jež znamenají svět. Představte si, že jdete na výstavu obrazů nebo do divadla či kina. Proč tam jdete? Co tam obvykle hledáte? Zaujetí, nadšení, působení na vaše smysly, vášeň, prožitek, přesah, hledáte smysl? Nejsou ale toto vlastnosti, které by bylo fajn (vedle atributů typu kvalita, rychlost, efektivita, cena) cítit také v práci? Nebylo by to právě to, co by vás pak v pracovním prostředí dělalo nadšenějšími, odpočatějšími, naladěnými, efektivnějšími a šťastnějšími?

Teoretici umění Alain de Botton a John Armstrong tvrdí, že společnost zdaleka nevyužívá potenciálů, které v sobě umění skrývá. Souhlasím. A je to také jeden z hlavních důvodů, proč jsem napsala tuto knihu. Zajímavé je, že když se podíváme do historie, zjistíme, že například v průběhu renesance nebylo umění vůbec odděleno od práce. Leonardo da Vinci byl současně umělec i vědec! Také dobří obchodníci v době renesance měli často nadání pro nějakou formu umění. Umění bylo jednoduše naprosto neoddělitelnou součástí života. Renesance byla však vystřídána obdobím osvícení, kdy se rozum a logika staly tím, co stojí na prvním místě. Rozum a logika ovládaly vše. Na praktickou účelnost umění jako by se zapomnělo. Ale doba se mění a slovy Daniela Pinka[1] člověk přechází z doby informační do doby koncepční a v 21. století se umění stává čím

[1] Daniel H. Pink (1964) – americký kariérní analytik zabývající se motivací a autor pěti knih věnujících se obchodní, pracovní a manažerské tematice. Jeho knihy byly přeloženy do 33 jazyků. Píše články pro *The New York Times*, *Harvard Business Review*, *Fast Company* a *Wired*. Přednáší ve firmách a na univerzitách celého světa. V roce 2011 byl v žebříčku *Thinkers50* zařazen mezi 50 nejvlivnějších management myslitelů světa.

dál více katalyzátorem změn v organizacích a efektivním nástrojem rozvoje a komunikace. Znovu tak začíná být důležité, abychom poznali sami sebe, porozuměli světu, poznali sílu slov, výroků, využívali potenciálu a rozsahu svého projevu a začali si sami sebe víc uvědomovat i užívat, a to i za předpokladu, že se kolem nás věci a situace neustále mění.

Je škoda nepouštět umění do práce a komunikace, protože nám může opravdu hodně pomoci. Proto jsem se rozhodla, že já umění do práce pozvu. A výrazně. Moje zvědavé otázky a učení se od umělců začaly brzy přinášet výsledky v podobě metod a nástrojů přeměněných do podoby tréninku osobního rozvoje a komunikace, tréninku nástrojů, které oceníte v práci i životě. Tak se narodilo Umění v práci – koncept vzdělávání založeného na technikách původně převzatých z umění, které se děje zábavně, zapamatovatelně a zužitkovatelně. Předávám tedy dále to, co jsem se naučila. Od stand-up komiků (znáte z pořadu *Na stojáka*) jsem zjistila, jak zařídit, aby vás přešla tréma už v zákulisí, jak přimět svůj hlas a své tělo, aby s vámi spolupracovaly, jak zajistit, že vám publikum věnuje pozornost již v první minutě, co s tím, když publikum ztrácíte, nebo jak z průšvihu udělat výhodu a ještě pobavit. Z improvizačního divadla zase neustále rozvíjím a získávám pozitivní postoj a cenné hry, aktivity a cvičení, které rozvíjejí mozek, odvahu, kreativitu, komunikaci, pohotovost reakcí, schopnost nenechat se zaskočit, když přichází něco nečekaného, umění rychleji generovat nápady, zatímco ostatní mlčí a dovednost spolupráce v komunikaci. Od vypravěčů příběhů, od těch se učím neustále. A to, co už umím, chci předat dál, vám, čtenářům této knížky. Práce s příběhem a na příběhu je totiž něco, co vás naučí dávat svým sdělením záměr, umět je strukturovat, aby měla hlavu a patu, naučí vás neustále se učit z vaší životní historie a zároveň si svých zkušeností vážit a uvědomit si, kdo jste vy jako svá vlastní osobní značka. Příběhem také nadchnete více lidí, přenesete myšlenku, která je pro vás důležitá, a způsobíte, že o tom druzí budou přemýšlet. Nebo ještě lépe – poté co si vás vyslechnou, budou konat. Příběhem se spojíte s druhými rychleji než fakty, příběhem můžete lidi kolem vás zaujmout, pohladit, nebo dokonce

léčit sebe i druhé. Příběh si podle mě zaslouží pozornost. Stejně jako vy! Přeji vám, abyste se nejen díky této knížce stali skvělými vypravěči, ale také autory svého života.

Monika

Teorie

Být vypravěčem

Řekni mi fakt a já se něco dozvím.
Řekni mi pravdu a já ti možná uvěřím.
Řekni mi teorii a já uvidím, zda funguje.
Řekni mi příběh a bude žít v mém srdci navždy.

INDICKÉ PŘÍSLOVÍ

Když jsem pracovala v televizi, měla jsem mít ohledně nového pořadu, který jsme s jeho tvůrci chtěli prosadit, prezentaci před programovým vedením. Připravila jsem perfektní slidy v PowerPointu a cítila jsem se silná v kramflecích. Šéf se dostavil do zasedačky s oválným stolem. K mému překvapení se však neposadil na židli vyhrazenou pro něj, odkud mohl krásně vidět na slidy, ale na opačnou stranu, tedy zády k plátnu, na nějž se promítalo. Znejistěla jsem. Co znejistěla, vyděsila jsem se. Působil vlídně, díval se na mě a dal mi pokyn, že mohu začít. Cítila jsem se hrozně, ale začala jsem povídat o svých slidech a o projektu. Snažila jsem se ho větami typu „Jak můžete vidět na dalším slidu…“ přimět, aby otočil hlavu a podíval se na plátno. On se ale neustále díval na mě. Napětí ve mně se zvyšovalo a já nevěděla, co dělat. Zpanikařila jsem a odmlčela jsem se. Cítila jsem, že musím něco udělat. Tak jsem se napila vody, nadechla se a vypnula dataprojektor. Žádné slidy. Začala jsem vyprávět příběh o tom, proč je pro mě osobně ten projekt tak důležitý, čím je pro mě zajímavý, jakou má hlavní myšlenku. Skončila jsem a čekala na verdikt. Šéf byl spokojen a na pořadu se mohlo začít pracovat. A mně to došlo. Ať prezentujete kdekoliv cokoliv, to nejdůležitější by mělo vyjít z vašich úst, ne z vaší PowerPointové prezentace. **Prezentace jste totiž vy! Vy a váš příběh.**

Mimochodem něco podobného se stalo Stevu Jobsovi na jedné konferenci. Přestaly mu fungovat slidy, a proto z nouze začal vyprávět příběh, zatímco se jeho kolegové snažili techniku přivést k životu. Prezentace dopadla lépe, než by Steve čekal, a tak od té doby vyprávěl silný příběh pokaždé. Inu, mějte vždycky dobrou „story" po ruce, zejména když selže technika, bude se vám zatraceně hodit!

Tato knížka však není jen o tom, jak se stát mistry prezentačních dovedností nebo jak se zachránit příběhem, když selže technika. Je o používání a získání benefitů z příběhu v mnoha různých oblastech. Budete připravovat řeč na firemní setkání? Chystáte se na pohovor? Máte vystupovat na konferenci? Čeká vás proslov na svatbě? Nebo na pohřbu? Randíte s někým a chcete ho zaujmout? Chcete lépe poznat lidi kolem vás? Vzděláváte, lektorujete, učíte? Máte přátele, obchodní partnery, spolupracovníky nebo děti, na které chcete mít pozitivní vliv? Takže ať už vedete lidi jako lídr nebo manažer, prodáváte a obchodujete, prezentujete, předáváte informace a komunikujete, rozvíjíte své děti, nebo jen chcete vědět, kdo jste a kam kráčíte, jaká je vaše značka a co je pro vás v životě důležité, storytelling může být pro vás tím správným klíčem.

Jestli vám teď proběhlo hlavou něco jako „To je nějaký nový trend a já už jsem na to moc starý, abych se učil vyprávět příběhy!", tak jsou to hned dva omyly v jedné větě. Zaprvé, vyprávění příběhů je staré jako lidstvo samo. Zadruhé, na příběhy nikdy nebudete dost staří! Oproti oblastem, jako jsou modeling, sport a podobně, je pro rozvoj vypravěčství vyšší věk vlastně výhodou. Vy, kteří jste starší, mněte si tedy ruce. Čím starší jste, tím víc rozchodů, vyhazovů z práce, nehod, náhod, zvláštních situací se vám přihodilo. Hromada silných příběhů. Navíc jelikož už jsou žhavé a bolavé události dostatečně dlouho za vámi, u hodně z nich již máte dostatečný časový odstup, takže se na ně dokážete dívat s větším nadhledem a můžete je vyprávět.

A za jak dlouho je možné stát se vypravěčem? Hned. Jen, prosím, začněte. Kniha nebude fungovat pouze přečtením! Musíte to zkoušet.

Storytelling není samozřejmě pro každého přirozeností, ale existují cesty, jak i „nepříběhovce“ naučit pár triků, aby formuloval myšlenky nejen stručně a strukturovaně, ale také zajímavě pro druhé. Abyste jen neinformovali, ale svým sdělením zároveň angažovali a inspirovali ostatní. To se stane tehdy, když do příběhu vstoupí emoce, empatie, naše tělo a energie.

Hodně lidí čeká, až budou zcela připraveni, ať už to „zcela připraveni“ znamená cokoliv. Je to stejné, jako kdybyste si koupili profesionální štětce, barvy, plátno, vybudovali ateliér, a pak zamkli dveře, nechodili tam a jen se na malování dál chystali a mluvili o tom. Nemusíte mít štětce, jaké mají profíci, abyste začali malovat. Je pouze jedna situace, kdy je opravdu těžké být vypravěčem – když neotevřete pusu. Tak už pojďte a začněte… Toužím slyšet váš příběh!

Proč vyprávět příběhy?

Ti, kdo vyprávějí příběhy, ovládnou svět.

Platon

Všichni jsme vypravěči příběhů, jen někteří z nás je říkají stylem, který mění způsob, jak ostatní poslouchají. Nezáleží na tom, jaký druh práce v tuto chvíli vykonáváte, v jaké oblasti se pohybujete, od obchodu, managementu přes koučink, poradenství, lektorskou nebo pedagogickou činnost, jakékoliv služby a jiné, všude dosáhnete všeho snadněji, když budete využívat kouzlo storytellingu.

Příběh je nástrojem zejména pro ty, kteří chtějí být **„tvůrci, ne tvořeni“** a chtějí pozitivně ovlivňovat druhé! Osoba vlivu, to je například člověk, jenž je zaangažovaný do **mluvení, prodeje, vedení lidí nebo do vzdělávání**. A každý takový člověk se neustále ptá: Dělám to dobře? Jak mohu lépe komunikovat s lidmi? Jak se mohu spojit s větším množstvím lidí nebo intenzivněji? Jak mohu způsobit, že lidé přijmou moje myšlenky a budou je následovat svými činy?

Tato kniha je o zlepšování a zároveň neříká, jak být perfektní. Více než o dokonalost jde o využití maxima našich vlastních zdrojů, abychom mohli být ve spojení s druhými! Příběh je tedy technikou, která vrací ztracený kontakt do mezilidské komunikace, do výměny informací. Příběhy inspirují, motivují a provokují emoce. Jestliže mluvíte, prezentujete, prodáváte, učíte, koučujete, vedete lidi, pak je příběh nejlepší strategií a storytelling nejmocnějším nástrojem, jak poslat vaše myšlenky do oběhu.

Příběh je zajímavější sourozenec faktu – příběhy baví a rozptylují, fakta poučují a odhalují. Tím, že jsou fakta dnes tak široce dostupná, okamžitě ztrácejí svou hodnotu. Postupně začíná záležet spíše na schopnosti dát fakta do souvislostí a sdělovat je tak, aby měla emocionální dopad. A to je úkolem příběhu.

Pokud se věnujete koučinku, pak vám struktury příběhů výborně zapadnou do toho, co již nyní v koučování používáte. Věřte mi, jsem

rovněž kouč a bylo pro mě příjemným překvapením, jak mě storytelling dokázal obohatit právě v koučovací praxi.

Jestliže jste lektory a pedagogy, získáte nové taktiky a nástroje, jak předat obsah záživněji, přenést záměr či sdělení a přinutit druhé se více zapojit. Užitečné jsou tyto techniky také pro leadery a manažery. O marketingových pracovnících ani nemluvě, ti potřebují vyprávět příběhy produktů a služeb dennodenně, stejně jako obchodníci, kteří přinášejí s produktem nejen parametry, ale i užitek svému zákazníkovi.

A konečně, kniha o technikách tvoření příběhu je vhodná pro osobní rozvoj každého z nás, abychom si uvědomili, že každý den našeho života se odehrává množství příběhů, a když se je naučíme lépe vidět a sdělovat, uvědomíme si, kam kráčíme a proč. Staňte se autory svého života!

Role příběhů v životě

Vesmír je tvořen příběhy, ne atomy.

Muriel Rukeyser

Kdysi dávno objevili vědci 27 000 let staré jeskynní malby, které naznačovaly příběhy lovců. Vyprávění totiž bylo populární už v dávných dobách, a to zejména proto, že ještě nebylo vynalezeno písmo. Nebylo možné informace zaznamenávat ve velkém jako dnes. Úspěch nebo neúspěch komunikace se měřil tím, jak si posluchač to, co bylo řečeno, zapamatoval a přenesl dále. S příchodem počítačů se množství informací najednou daří uchovávat v neomezeném množství a mohlo by se zdát, že se příběh stane nepotřebnou a zastaralou komoditou. Ale není tomu tak! Nyní, v době, kdy můžeme ukládat a zaznamenávat miliardy informací, je příběh zpátky, silnější a potřebnější než kdy dřív! Jak je to možné?

Dalo by se říci, že jsme tak nějak geneticky naprogramováni učit se a vnímat svět prostřednictvím příběhů. Již po staletí významní vypravěči