klub toastmasters czy te nazwa mówi ci coś dla części osób pewnie jest to coś zupełnie nieznanego niektórzy tylko o nim słyszeli a dla innych to miejsce regular spotkanie nieważne do której grupy należysz ten podcast jest dla ciebie \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ słuchasz podcastu na zdrowie podcastu dzięki któremu twoje życie po prostu staje się lepsze ja nazywam krystian hudziak i życzę ci przyjemnego słuchania toastmasters to międzynarodowa organizacja non-profit która łączy kilkanaście tysięcy klubów na cały a w nich ponad 350000 członków i co w takim klubie się robi jakkolwiek banalnie to nie brzmi przede wszystkim się mówi a raczej uczy się występowania przed grupą osób dawania informacji zwrotnej i komunikowania się no ale możesz pomyśleć po co mi się uczyć występowania publicznego ja nie nie chcę być mówcą nie będę występował na konferencję hani nagrywał podcastu więc po co otóż umiejętności których uczysz się w ten sposób są wykorzystywane przez tego człowieka do wszelkich interakcji międzyludzkich to znaczy że to czego nauczysz się w toastmasters przyda ci się zawsze gdy będziesz na przykład z kimś rozmawiać czy do zwykłe spotkanie ze znajomymi czy rozmowa z partnerem czy rozmowę o pracę to będzie niemal każda sytuacja która wymaga od ciebie jakiejkolwiek formy komunikacji dodatkowo jest wiele innych korzyści opierających się o przełamywanie siebie i budowanie relacji społecznych ja jestem członkiem klubu to ustna z lublin od pierwszej połowy 2019 roku w tym czasie zdążyła na ukończyć całą ścieżkę a więc zrealizować pewien zbiór projektów nie będę wchodził w szczegóły są to różne zadania do wykonania które wybieramy samodzielnie i realizujemy po swojemu może to być na przykład zrobienie prezentacji wygłoszenia mowy która ma \_ \_ \_ do czegoś przekonać sesja pytań i odpowiedzi

organizacja panelu dyskusyjnego czy nawet nagranie podcast o to wszystko wybierasz samodzielnie realizujesz wybrane przez się a jeśli masz z tym jakikolwiek problem to inni członkowie z pewnością ci w tym pomogą no ale pewnie interesuje cię co z tego członkostwa wyniosłem czego się nowe otóż myślę że było tego bardzo bardzo dużo od samej umiejętności lepszego wysławiania się zwracanie uwagi na to jak mówię co mu po lepszą pracę ciałem drzwi postawę gestykulacje i wiele innych dowiedziałem się jakie popełniam błędy chociażby w postaci powtarzania w trakcie mówienia w takich jak tak naprawdę albo podobnych nauczyłem się jak lepiej stwarzać pierwsze wrażenie zdecydowanie poprawiła się moja pewność siebie choć w moim przypadku miałem z tym dużego kłopotu zmniejszył się stres czyli trema przed występowaniem przed grupą teraz mogę całkiem swobodnie stanąć na przykład przed osób i zacząć coś mówić czuję ogromną poprawę w każdej formie komunikacji wiem że dużo lepiej niż kiedyś wypadł bym na rozmowie o pracę czy spotkaniu biznesem odczułem też poprawę w ogólnych relacjach międzyludzkich nauczyłem się bardziej słuchać analizować i wyciągać wnioski nie mówić wszystkiego od razu tylko najpierw coś przemyśleć a później powiedzieć konkrety tego w sumie jest naprawdę dużo nie żałuję mojej decyzji wręcz przeciwnie jestem niesamowicie zadowolony z tego że dołączyłem i żeby niszcz to dobro dalej właśnie dlatego nagrywam to ja o toastmasters dowiedziałem się pierwszy raz spotkać to mała wielka firma czyli od marka jankowskiego a następnie od leszka cibora z tego kanału przeciętny człowiek i jego podcastu dobra zmiana cóż dziękuję panowie poprosiłem kilka osób z mojego klubu aby nagrały kilkuminutowa o odpowiedź na pytania w jaki sposób toastmasters wpłynęło na ich życie szczególnie pod kątem tego co ich skłoniło do dołączenia ale też wpływu pewność siebie stres komunikację i inne a jak to zrobiłem po prostu wysłałem członkom

lubelskiego klubu toastmasters lista zagadnień i pytanie ip cicho nagranie kilkuminutowe spontanicznej odpowiedzi także ja się chwilowo wyłączam i oddaję głos członkom klubu \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ cześć się nazywam się justyna bartnik i normalnie na co dzień pracuję jako coach konsultant i trener as pasji umiłowania jestem obecnie w klubie lublin toastmasters dwóch lat obecnie pełniąc funkcję prezesa a wcześniej przechodząc przez rozmaite funkcje w zarządzie i osoby i organizacje dowiedziałam się specyficznie kilka lat temu kiedy jeszcze przebywam w trójmieście i poszłam na jedno spotkanie w sopocie bardzo mi się spodobała bo chciałam się uczyć komunikacji wystąpień publicznych takiego zwyczajnego obycia na scenie wtedy było mi to dosyć potrzebne ale życie potoczyło się tak nieregularny ty w pracy i nie za bardzo mogłam sobie pozwolić na to żeby uczestniczyć w takich spotkaniach ale kiedy to się zmieniło i kiedy mogą sobie pozwolić na to że wracam już do lublina przejść taki wojażach w polsce doszłam do wniosku że pierwszą rzeczą jaką będzie jakoś zdrowie ją po przyjeździe do naszego miasta to będzie powrót tego klubu \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ błąd precyzyjnie pójście na spotkaniu lubelskiego i poszłam tam z takim pomysłem na nauczenie się trochę płynności mówienia występowania miałam dobre doświadczenie w występowaniu ale bardzo słabe doświadczenia mam występowanie przed ludźmi w wiele osób myśli że to jest to samo nie to nie jest to samo i wtedy sobie pomyślałam że chcę nauczyć się mówić wszędzie i do różne ale nie sądziłam przez te całą moją ścieżkę że nauczę się aż tyle i tak dużo bo pomijając oczywiście wszystkie rzeczy których uczy toastmasters które są stricte związany z umiejętnościami występowania na scenie z płynnością mówienia z selekcją i doborem informacji z

budowaniem strukturę z mówieniem w oparciu o cal z taką empatią na potrzeby publiki które są z uważnością na to co się przekazuje komu się przekazuje jak się przekazuje co robić żeby drugi człowiek chciał cię słuchać co robić żeby drugi człowiek był \_ jak mówić o czym mówić kiedy mówić jak słuchać jak udzielać informacji zwrotnej to jest coś czego uczy toastmasters i to jest ta część wystąpień publicznych o której każdy myśli ale poza tym wszystkim ta organizacja jest absolutnie magiczna bo daje nam dostęp do niesamowitych ludzi bardzo różnych w bardzo różnorodnych ale to jest takie środowisk które są więcej w różnych branżach w różnych dziedzinach naprawdę ta różnorodność jest czasami bardzo zaskakujące ale chcą więcej i to jest chyba coś bardzo łączę organizacja uczy nas samych osoby samych uczy nas odpowiedzialności uczy nas planowania uczy nas obowiązkowości uczy nas troski o siebie o 13 g wspólnocie i fantastycznie jest móc być w tej wspólnocie odnajdywać się w niej wzajemnie się motywować i pchać do przodu ale w moim życiu toastmasters odcisnął ogromne piękną bo wywrócił mi trochę ścieżka zawodową do góry nogami kiedy pracowałam w eventach a to z inspiracji a właśnie mojego uczestnictwa w tej organizacji doszłam do wniosku że chce robić własne rzeczy na rachunek najpierw zaczęłam nagrywać filmy na instagramie a potem się zaczęło okazywać mogę dostawać projekty przez moje umiejętności komunikacyjne potem kilka ludzi usłyszało że jestem w tej organizacji i wiedziało że mu on renoma więc dostał zaproszenia do kilku projektów ale też znam osoby dzięki którym albo przez które zobaczyłam inne możliwości na świecie wokół siebie siebie to nie pisałam nawet jakiś post jest na moją w social mediach i powiedziałam że przez 2 lat atos masters nauczyło mnie ogromne ilości rzeczy \_ \_ \_ i pewnie do końca życia

część mojego wdzięcznego serca będzie mu oddana ale to cofnij się na ten moment we mnie najbardziej to jest taka lekcja na życie że jak rozwijasz się ciężko mądrze i wytrwale to nie ma możliwości że nie osiągniesz tego co potrzebujesz nie mam trzeba po prostu iść robić swoje a wyciągać wnioski znowu iść robić swoje i i można to robić mając fantastyczną struktura świetnych ludzi wokół siebie dobry pomysł na to co można robić i jak udoskonalać pro-100 sposób przyjemny merytoryczny profesjonalne idź z tym nawet dosyć zabawne i luźny ja kawałek serce oddam tej organizacji i nie zamierzam puszczać na żadne inne aktywności i oby to trwało \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ cześć nazywam się adam delor jestem artystą i przedsiębiorcą ponieważ mam firmę zajmującą się tworzeniem filmów reklamowych muzycznych teledysków ogólnie szeroko pojętym filmowa ctos masters jestem już od ponad 4 lat mają główną motywacją która sprawiła że dołączyłem do toastmasters była chęć przełamania ogromnie nieśmiałości jako jaką miałem chciałam być bardziej śmiały w stosunku do ludzi do poznawania nowych osób w życiu towarzyskim głównie w tym aspekcie mnie to interesowało niekoniecznie zawodowym jednak ku mojemu zaskoczeniu włączenie do przełożyło się na innych sfer życia tak jak mówiłem do mi ogromną pewność siebie zarówno w występowaniu publicznym przed nieznajomymi osobami jakich poznawać nowych osób dzięki temu łatwiej radzę sobie ze stresem stałem się bardziej świadomy tego jak reaguje na co zwracam uwagę czego się bałem czym się przejmowałem jak patrzyłem na opinie innych \_ \_ \_ nauczyłem się lepiej słuchać lepiej rozmawiać i lepiej komunikować poznam wiele aspektów w tej dziedzinie podasz toastmasters jest wiele osób które są dobrymi komunikatorami i można się o nich nauczyć podczas pobytu w toastmasters miał okazję też

organizować spotkania różne wyjścia integracyjne wprowadzić spotkania to nauczyłem się organizacji kontaktowania z ludźmi nauczyłem zachęcać ludzi do pomocy jak sprawić aby wszystko było dobrze dopięte i zorganizowane stałem się bardziej świadomy tego jak jestem odbierany na scenie poprzez moją mowę ciała i wygląd postawę postmaster dało mi wiele swoją relacje z ludźmi dało mi to kontakty biznesowe zrealizowałem kilka projektów dzięki ludziom toastmasters warto dołączyć do toastmasters wielu powodów nie warto dołączać jeśli oczekujesz tylko że powinny spotkaniu czy po dwóch lub że zrealizujesz pierwszą umowę inaczej w twoje życie nagle całkiem się zmieni w stanie się wyjątkowe nie tak nie będzie to jest długi proces a ile będzie trwał zależy od twojego zaangażowania jak często będziesz występował jak często będziesz brał funkcje uczestniczył w spotkaniach angażował się w sprawy ja na początku z rzadko się angażował m ponieważ jeszcze nie radziły sobie z organizacją swojego czasu pracy i wiem że gdybym szybciej zaczął bardziej się angażował to mój rozwój by dużo krócej i szybciej bym osiągnął ten poziom na który jestem teraz tak więc jest to dla ludzi wytrwałych i którzy chcą coś zmienić często to spacer przychodzą osoby które tylko rozerwać posłuchać coś pogadać z ludźmi jednak same nie chcę nic wnosić nie chcę nic dawać od siebie brać funkcji dawać informacji zwrotnych to nie jest dla nich ponieważ to wszyscy sobie pomagamy to czuć to widać od razu ogólnie według mnie wstąpienie do toastmasters to była jedna z najlepszych decyzji w moim życiu i zachęcam spróbuj \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ cześć a co tam się daje sijko na co dzień pracuję jako programista integracji w jednej z lubelskich firm informatycznych oprócz tego oprócz pracy zawodowej realizują jakieś swoje drogę elektroniczna ostatnio mocno zainteresowani z automatyzacją która staje

się coraz bardziej popularna pomagam też modyfikacji stron internetowych i weekendami kiedy wracam do siebie to mu na wieś jak tylko mogę pomagać rodzicom w prowadzeniu gospodarstwa rolnego toastmasters jestem od ponad roku idzie w dołączam do klubu nie wiedziałam uzupełnień i co to jest masters nie oglądam te spotkania co tam gdzie jacy ludzie tam przychodzą i tego główną czy nie działa że dołączyłem do to z masters bo na pewno atmosfera która jest na tych spotkaniach bo jest dużo śmiechu i mówi się o tym że nigdy nie ma takiej atmosfery jak w lublinie a drugi czynnik to na pewno możliwość pracy nad jedną ze swoich słabości i taką słabością jest \_ \_ \_ wystąpieniami publicznymi od kiedy pamiętam gdy musiałam zabrać głos publicznie to teraz u mnie występował mocno mnie to blokowało mocno to blokowało moje możliwe zawsze wiedziałam że potrafię żyć mam potencjał ale gdy musiał się zaprezentować to ten stres nie tak blokował że mu intelekt intelektem 3-letniego dziecka i naprawdę były to uciążliwe więc stwierdziłem że to w masce to jest takie miejsce w którym mogę nad tym pracować po roku czasu naprawdę mogę stwierdzić że nie żałuję tej decyzji uczestnictwo do klubu aktywne działanie w nim na pewno to mam popracować mi na pewnością się to poprawiło się na duży plus wznieś exeter stress on cały czas jeszcze występuje ale jest już o wiele mniejsze i nie blokuje nie w takim stopniu jak blokować \_ w dużym stopniu na pewno pomogło mi to poprawić kontakty międzyludzkie oraz komunikację jest niełatwym nawiązywać kontakty stars też osobą bardziej otwartą dzięki temu że musiałem popracować nad tym zastanowić się z kontem z siebie że mogło to też pomóc mi w poznaniu siebie i to wszystko o czym powiedziała że pomogą i poprawić błędną jakość życia i

po prostu to czuć jeśli ktoś zastanawia się czy warto dołączyć do tego masters to nikogo na siłę nie namawiam warto na pewno na pierwsze spotkanie pierwsze drugie trzecie i zobaczyć jak jest czy jest to miejsce i narzędzie dla ciebie ja na pewno nie żałuję i każdemu komu mogę polecam to miejsce bo daje naprawdę dużo możliwości otwierają się też nowe znajomości dzięki ciało nigdy nie wiadomo co się w życiu wydarzy i jak się to życie może kiedy przychodzić dotos masters lublin \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ cześć nazywam się bartosz przybyś jestem człowiekiem alternatywą ponieważ lubię robić wszystko to co jest nietuzinkowe nie my nic z tym nie popularne wszystko na odwrót wypróbować różnych skrajności życia zagłębiać się raz w jedną skrajność a z nią ale robię to naturalnie nie wymuszam i nie staram się jeść jednego konta w drugi po prostu tak mam architekt czym się zajmuje na co dzień w biurze architektonicznym plewa w lublinie a moimi moim konikiem jeżeli chodziłaś w tych nie to co robię jeszcze zawodowo to budownictwo naturalne i projektowanie budynków w technologii przyjazny człowiekowi i naturze w których ludzie mieszkańcy czują się jak na łące w lesie sprzyja energetycznie wszystkim i z zewnątrz i pozostawia jak najmniejszy ślad węglowy i w ogóle środowisku wyglądasz spędzać czas na świeżym powietrzu w naturze żebym zagrał w siebie i próbować swoje zakresy możliwości ciała ducha charakteru uwielbiam się z jak to mnie wyprowadziło do całus masters szczerze mówiąc to nie wiem to był przypadek moja przyjaciółka zaprosiłam zapraszam niedługiego czasu aż w końcu się zgodziłem postanowiłem przyjść i zrobię to w masters jestem od lutego a więc 9 i pół miesiąca od kiedy tam jestem z perspektywy czasu czuję

że coś mnie tam też doprowadziło jakieś jakieś wewnętrzna siła zewnętrzna może potrzebowałem wyjść na zewnątrz i poznać ciekawych ludzi to się stało bo to jest masters to jest zbiorowisko ciekawych ludzi o niesamowitych różnych bardzo różnych zainteresowaniach pogląd świat ale najważniejsze ludzi którzy czynisz w co którzy chcą się rozwijać i dlatego są to ludzie ciekawi bo rozwijają się nie w bardzo różnych kierunkach i każdy może uczyć się od wszystkich wokół w tym klubie od całej reszty przyjdźcie do testmasters po pierwsze \_ \_ \_ \_ niesamowity grona znajomych i przyjaciół i masy wiedzy ciekawostek dużo życiowych live haków i pomoc rozwijać się szybciej lepiej bardziej a także zmotywował mnie w ogóle do rozwoju siebie do rozwoju siebie nie tylko na scenie ale także w życiu i motywowało mnie do tego żeby drążyć powrócić do rozwoju osobistego i poznać siebie właściwie to jest chyba najważniejsza rzecz którą dałem dał mi to w masters a więc impuls do tego żeby poznać siebie po od kiedy znam siebie bardzo dużo bardziej niż na początku mojej przygody z toastmasters mój poziom na scenie jest zupełnie inny tak samo w życiu w relacjach jestem dużo bardziej pewny siebie i jestem po prostu spokojny nie targają mną emocje jestem opa dzięki temu również poprawiła się moja komunikacja z innymi kontakty również w pracy z szefem ze współpracownikami z rodziną zdecydowanie wzrosła dzięki temu jakoś mojego życia żyje mi się dużo łatwiej niż na początku drogi 100 żyje mi się swobodniej bo po pierwsze właśnie znam ciebie dużo lepiej znam swoje wady i zalety i gdzie się ani tego ani tego i dzięki temu łatwiej mi jest odnaleźć się w każdej sytuacji i mało co zaskakuje mnie w taki nieprzyjemny sposób \_ \_ \_ \_ jeżeli zaskoczy to szybko znajduje rozwiązanie lub potrafię się

po prostu odnaleźć w tej sytuacji uważam że warto dołączyć do to w masce nie tylko dlatego żeby poprawić swój poziom występów na scenie swoją i swojej gramatyki swojej komunikacji ale również żeby poznać siebie bo kiedy występujemy na scenie to poznajemy siebie i próbujemy staramy się uczymy się żeby kontrolować żeby jak najlepiej niestety lepszy kontakt z widzami i jak najlepsze opanowanie niech najlepiej się zaprezentować a także przekazać to co chcemy przekazać niekoniecznie powiedzieć że dołączenie do klubu toastmasters to jedne z najlepszych decyzji w moim życiu bo \_ \_ \_ \_ \_ najlepsze decyzje bardzo dużo zmieniają a przyjście do klubu coś masters lublin zmieniło zmieniło moje życie wielu kwestiach ja jestem teraz szczęśliwy polecam każdemu na pewno każdy znajdzie coś dla siebie i każdy nawet jednym spotkaniu wyciągnąć coś dla siebie dziękuję pozdrawiam i polecam \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ nazywam się adam wicher zawodowo zajmuje się emocjami a konkretnie zarabianiem na emocjach w branży turystycznej i rozrywkowej czym się dokładnie zajmuje tworze miejsca które generują emocje takie jak zachwyt radość ciekawość satysfakcja a czasami strach i niepokój są to miejsca rozrywki muzeum czy wystawa i są to miejsca których celem jest zarabianie pieniędzy w klubie lublin toastmasters jestem już prawie rok przed zupełnie nie wiedziałem czego się spodziewać i myślę że właśnie tobie zaintrygowało na pierwsze spotkanie poszedłem z czystej ciekawości poza tym to był poniedziałek koniec października zimny jesienny wieczór i naprawdę akurat nie miałem nic lepszego do roboty no to poszedłem no i tak już zostało \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ dlaczego nadal tu jestem myślę że przede wszystkim dlatego że spotykam to nieprzeciętnych ludzi ludzi wierzących a to rzadkość że ich życie zależy od

nich samych że ich sukces jakkolwiek by go nie zdefiniował każdy inaczej zależy przede wszystkim od nich są to ludzie dziwni można powiedzieć nietuzinkowe mają sobie cele i później działają aby je osiągnąć są to ludzie którzy są cierpliwi wiedzą że nie nagroda nie przychodzi od razu ale krok po kroku może zamknąć prawie wszystko co sobie wymarzysz jeżeli nie będziesz ustawiał wysiłku ludzie w naszym klubie dają ci wsparcie po pierwsze stawia wymagania i zmuszają do wysiłku może to brzmi dziwnie ale atmosfera klubu wydobywa z ciebie to co najlepsze chcesz się przygotować chcesz rzeczy z dobrze i sam się zmuszasz do wysiłku żeby nie zawieść siebie i kolegów czy koleżanki bardzo to jest motywujące ludzie w klubie uczą cię dzielą się swoją i doświadczeniem po prostu mówię ci wprost potrafią skrytykować o i potrafią powiedzieć ci szczerze bez ogródek i bardzo konkretnie \_ \_ \_ musisz popracować nie zawsze jest to miłe ale jak jest co to doceniają i zauważają twoje postępy no i przede wszystkim ci ludzie potrafią się dobrze bawić czy na afterparty które mamy po każdym spotkaniu nawet online czy na wieczorka integracyjnych kiedy spotykamy się na dłuższy okres a nasze wieczorki integracyjne są w lublinie szczególnie w środowisku taksówkarzy którzy dowożą nas w różne ciekawe lubelskie miejsca także jest to inspirujące kawę motywujące doświadczenie uczestnictwo w tym klubie bycie jego częścią coś nowego coś co daje ci kopa do być ale i w ramach życia osobistego i w ramach życia zawodowego \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ cześć nazywam się dawid zofii zawodowo zajmuje się terapia czaszkowo-krzyżowa bo prowadzę ćwiczenia pilates zdrowy kręgosłup ćwiczenia tre które uwalniają głęboki stres i napięcie wykształcenie w telewizji programu mogą ogromną pasją jest joga wszystko co dobrze

wpływa na ciał jestem w klubie ok google a pamiętam jak zaczynałam mój poziom obserwuje w klubie że ludzie zaczynają z jednego poziomu naprawdę ciężko mu czasami niektórzy informacje zostaną dla mnie złapali tego było bardzo trudne bo muszę podkreślić że niby \_ \_ \_ \_ \_ \_ zdarzyło mi się jeść walki kobiet na studia wszystko aby się na przykład zgłosi powiedzieć co z grupą ludzi bobas ok google wchodzę ćwiczenia grupowe ale takie wystąpienie i mówienia z wami i zrobiłam trudno i przedni do dwóch pomysł aby zapisać się na jakiś kurs spać wysoki aż pewnego razu zauważyłam plakat masters i opinia publiczna i tak powiedzieć co ja powinnam na to powinna chodzić na spotkania są w poniedziałek o 15:00 no to wręcz nasze spotkania mnie zobaczyła po pierwsze o co mi chodzi \_ \_ \_ \_ \_ \_ muzyka weszłam bardzo zadowolona bardzo przyjaźni ludzi poza witam wspierający butach na wysokim zmianie sorry sorry jak mówisz nasze wysławiać jak podczas w poniedziałek masz kontakt wzrokowy jaką masz głosu i się uśmiechasz mówisz w pracowni to chcesz przekazać i też naprawdę bardzo dużo pracy więc naprawdę dla mnie zdało wstąpienie do klubu kutna na pewno to że jestem bardziej ułoży jeśli występuje biorą udział w kolejnym kursie naprawdę mam łatwiejszy ułatwiony i sposób \_ \_ zgłaszanie się wypowiadania i nic siły oporu koszęcina tak teraz moja kolej rzeczy bo naprawdę mogę powiedzieć że może na tle na tle klubu proszę tylko że przyciąga ludzi na kawę nawet jeśli to takie głupie gdzie nie ma takich małych mówców to miałam taką sytuację życiową zajęcia online działki wchodzący na początku wszystko powiedzieć że muszę go dostarczyć no i oczywiście jako facet tylko wpisałam pierwsza podniosłam to było dla mnie naprawdę długopisy naturalną i taki komentarz \_ \_ \_ \_ \_

\_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ miejscach publicznych w czasie pewność siebie no i muszę przyznać że naprawdę wyjątkowy i tak basen i stworzyła jeśliby prawdopodobnie na ogromne szczęście na takiego domu na zawsze służy pomocą sebastian jak marta zmieniać jeszcze bardzo długo 20 osób poznała więc dostałam bardzo wielu zawsze mogę liczyć na to osoby pomóc ale na pewno kompa i relacji z drugim człowiekiem jest bardziej rozmowę \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ najbliższa otwarta do drugiego człowieka naprawdę bardzo ciekawy i z ogromnym potencjałem się tutaj na piwko wystąpił przed grupą ludzi ale też trudności wypowiedzi nowe ciało kontaktu wzrokowego gramatyki rozszerzony ostatnie poznajmy się słowa przebiegały są lakoniczny ambiwalentny czynności na każdym spotkaniu jesteś bardziej cię kocham no właśnie wjeżdżamy muszę przyznać że nie widziałam to takich lekcji ale to się nie szukałam go bo myślałam że może nie będzie trzeba wymienić żarówki przed grupą jako zaakceptował wawrzyniak ach mam taki mam właśnie na rusinową drodze klub kosmos uważam że wiem że kocha powoli nie ten proszek następuje ojca tego dzieci z na śląsku dostrzegają że więcej niż ja sama sobie tak już jest bardzo zachęcam spróbować profesjonalny ciekawe po co robicie \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ cześć jestem piotrek jestem członkiem klubu toastmasters lublin od sześciu lat w wolnym czasie zajmuje się matematyką fizyką polityką ekonomia uw oraz trenuje swoje umiejętności zdobywania i przekazywania wiedzy dlatego bardzo się cieszę że jestem w klubie toastmasters mogę tam regularnie występować mogę trenować swoją umowę ciała pracować nad swoim głosem lubię toastmasters uczę się rzeczy których nie nauczyłem się w szkole których trudno nauczyć się

z książek można z internetu ale pod okiem innych doświadczonych życzliwych ludzi nauka przychodzi o wiele łatwiej szybciej i przyjemnie dlatego klub toastmasters jest bardzo dobrym miejscem jeżeli chcemy wyjść poza swoją strefę komfortu jeżeli chcemy zdobyć nowe umiejętności lub potrenować te które już mamy gdyby nie to że jestem w klubie \_ \_ \_ \_ \_ trudniej rozmawiało by mi się znudzi mi to nie byłoby mi zrozumieć co ludzie do mnie mówią a także trudno byłoby mi przekazać to co ja mam do powiedzenia nieważne czy chodzi tutaj o wiedzę czy chodzi o w pracy czy chodzi po prostu transferowym emocji o być empatycznym człowiekiem klub toastmasters bardzo pomaga cieszę się że mam możliwość członkiem tego klubu jestem od kilku lat mentorem my pomagamy szkolić i rozwijać nowych członków klubu biorę udział w konkursach w zasadzie w konkursach tylko pomaga organizować konkursy lubię występować jako sędzia by w sposób maksymalnie obiektywny oceniać ludzi którzy poświęcają swój czas i energię na przygotowanie wystąpienia nadaniu wartości swoim słuchaczom na pokonywanie swoich barier dlatego klub toastmasters jest bardzo cennym doświadczeniem ceny miejsce \_ \_ dodatkowo przychodzą do nas ludzie z różnych branż jeżeli ktoś jest zainteresowany poszerzeniem swoich kontaktów parkingiem szukaniem partnerów biznesowych osób które mogą się podzielić swoją wiedzą że doświadczeniem w różnych dziedzinach lub toastmasters jest idealnym miejscem dzięki temu że mamy osoby z różnych special tworzymy zgrany zespół uzupełniamy nawzajem swoje słabości wraki dzięki temu możemy się rozwijać cały czas mamy coraz więcej nowych członków i że każdy kto przyjdzie na spotkanie klubu tous masters lublin będzie się bardzo dobrze bawił dzięki \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ cześć nazywam się arleta kuchta a co dzień prowadzę studio stylizacji paznokci interesuje się najbardziej ostatnio to zdrowym odżywianiem w tym szczególnie interesuje surowe odżywianie

czy tak zwane witarianizm interesuje się także szeroko pojętą duchowością czy jakieś medytacje ostatnio najbardziej z tego tematu interesuje litości drzwi jak w praktyce użyć powiedzmy prawa przyciągania znanego przez dostaniesz jeśli chodzi o toastmasters to jestem już pory roku i czego się przed dołączeniem że znajdę wskazówki do tego jak zostać świetne mówcą bo moja przygoda zaczęła się tak że ponad 7 lat temu była na jednym spotkaniu z nią w innym mieście poszłam na dwa spotkania i stwierdziłam że no nie to nie jest dla mnie już więcej nie pójdę przez to jest przerażające że trzeba wyjść na tą scenę i coś tam mówić więc wtedy zrezygnowałam i poddałam się ale w 2 lata temu bananowy w szkoleniu gdzie poznam dziewczynę gdzie przemawiała dziewczyna która poznałam wtedy ta 7 lat temu w klubie postmasters i zobaczyłam jak wielki ona zrobiła postęp znam ją z tamtych czasów widziałam jak wtedy przemawia i zobaczyłam ją teraz więc przeżyłam wielki szok i że skoro to daje tak i tak duże rezultaty to ja też mogę tylko muszę się zapisać do klubu i zacząć chodzić i ćwiczyć czy coś mi to dało na pewno zwiększyło to mają pewność siebie jestem w stanie też dużo lepiej się wypowiadać niż wcześniej potrafi utrzymywać kontakt wzrokowy wiem jak bardzo to jest ważne bo przez długi długi czas jakby względu trochę z moją pracę unikając wzrokowego przez co też moje wypowiedzi moje rozmowy z ludźmi nawet takie prywatne 1 na 1 no niekoniecznie były efektywne niekoniecznie był w takim stopniu dla mnie odpowiedni jak chciałam na pewno też potrafię teraz lepiej się wypowiadać czyli ładniej składni ułożyć to zdanie potrafią też zaciekawić tego odbiorcę którego którym rozmawiam potrafię odpowiednio zacząć historię kiedyś to mówiłam tak żeby jak najszybciej powiedzieć cokolwiek nie układam tego żadną strukturę teraz

dam ci że jest na pewno nie po sklepie się dogaduje z ludźmi mam wstrzymuje lepsze relacje z nimi i to wszystko o czym mówiłam przełożyło się oczywiście na dużo lepszą jakość życia mojego uważam że warto dołączyć to postmasters bo przede wszystkim poznajemy nasze własne ograniczenia poznajemy nasze własne granice to gdzie już mamy jak bariera że dalej już nie przejdę mierzymy się ze swoimi rękami ze swoim strachami bo wiem że bardzo wiele osób boisz się wypowiadać publicznie ja też myślę że dalej mam taki lek w sobie ale za każdym razem kiedy wypowiadamy się mamy możliwość skonfrontowania się z tym mlekiem i na pewno warto też dołączyć bo przede wszystkim to powinnam powiedzieć w mleko pierwsze jest tam grono ludzi którzy nas wspierają którzy po prostu przeszli taką samą drogę jak my których chcą naszego dobra chcą nasze są bardzo chętni żeby nam podpowiedzieć pomóc w każdej chwili także dla mnie to jest największa wartość postmasters przede wszystkim ludzie którzy to ci ktoś jeszcze zastanawia nad dołączeniem to nie warto się już więcej zastanawiać trzeba prostu przyjść na spotkania lub dołączyć teraz online po prostu sprawdzić \_ to jest dla ciebie czy nie po jednym dwóch lub trzech spotkaniach już na pewno będziesz wiedzieć czy to będzie kolejny krok w twojej drodze czy warto szukać dalej czegoś innego dzięki jana twojej strony bardzo polecą \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ nazywam się monika pinkiert michałek i zawodowo zajmuje się budowaniem widoczności marek firmowych internecie klubie lublin toastmasters jestem od prawie roku dlatego że dokładna rocznica mojej pierwszej wizyty pierwszego spotkania będzie 6 stycznia 2021 roku to dokładnie wtedy wybije rok odkąd należę do dołączając miałam przeświadczenie że moja wiedza i moje umiejętności wystąpień publicznych są na

stosunkowo wysokim poziomie jednak dopiero gdy zobaczyłam jak występują osoby do klubu zrozumiałam jak bardzo się myliłam i jak wiele pracy przede mną co dał mi ten rok bardzo bardzo wiele przede wzrosła jakość moich wystąpień nietypowa sytuacja związana z pandemią spowodowała również że oprócz przemawiania na scenie nabywa umiejętności występowania kamerą sojusz zaowocowało zaprezentowało mojej drodze zawodowej i to jest coś za co jestem bardzo klubowi wdzięczna jestem również wdzięczna jakich ludzi poznałam i poznaję bo dołączają do nas coraz to nowe osoby jesteśmy niesamowitą społecznością wspierającą się ciepłą taką której możemy na siebie liczyć i bardzo bardzo dużą wartością i tym co bardzo sobie cenię w klubie jest to że dajemy sobie informację zwrotne co do jakości naszych wystąpień i to są informacje zwrotne klepaniem się po ramieniu mówienie zobacz wszystko robisz świetnie nie musisz się rozwijać ani nie są upustem jakiś negatywnych emocji gdzie ktoś nas bezpodstawnie krytykuje \_ \_ \_ \_ informacje zwrotne są bardzo bardzo merytoryczne są takie które wskazują nasze dobre strony i co warto wzmacniać żeby jakoś naszych wystąpień publicznych nadal wzrastała ale są też takie informacje zwrotne które mówią suchej na to i na to zwróć uwagę bo to jest trudne odbiorze to może przeszkadzać twojemu odbiorcy i bardzo często takie rzeczy na które ja sama zupełnie nie zwróciłabym uwagi nawet obsługując czy oglądając nagranie wystąpienia które przeprowadziłam zastanawiasz się czy to dla ciebie nie wiem zadecyduj samodzielnie ja mogę z perspektywy roku powiedzieć że nie żałuję ani jednej minuty spędzonej w klubie wiem że to jest za którym się rozwijam mogę się rozwijać nadal towarzystwie wspaniałych osób do usłyszenia \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ nazywam się krzysztof lepionka ich jest mi bardzo miło że mogę wystąpić w

krótkiej prezentacji przed wami uważność kluczem do współpracy w przestrzeni osobistej biznesowej osobiście jestem zakochany w detalach i uwielbiam proces ludźmi mój mottem jest być to i powiem wam że doświadczę tego każdego dnia pozwala mi to stawiać w życiu tracę śmieszne wyzwania dlatego jestem prowadzę swoją firmę kodano.pl która zajmuje się tłumaczeniami pisemnymi oraz ustnymi zajmuje się również nauczaniem oraz concierge przyjęte koło gości z zagranicy uwielbiam te wyzwania i bycie ich osobistym a ambasadorem tutaj w polsce w załatwianiu różnych biznesów czy \_ zaspokajaniu pewnych turystycznych potrzeb toastmasters gdy pomyślę o tym stowarzyszeniu od razu myślę o ludziach po tak naprawdę to właśnie ludzie tworzą każde stowarzyszenie i to oni pozwalają nam na rozwój to z masters jest organizacją która na informację zwrotną wstawione współpraca i jest ona odczuwalna na każdym etapie uczestnictwo i jak to się stało prosty sposób ponieważ jestem osobą bardzo aktywną dynamiczną i zawsze staram się uczyć jednej nowej rzeczy dlatego pewnego dnia stwierdziłem że w końcu odwiedzę tą grupę w której post widziałem już przed tak dawna na facebooku i stało się dołączyłem jestem już 2 lata muszę powiedzieć że \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ to że miłosz jestem 16 lat i wydawało mi się że wystąpienia publiczne to przecież nic skomplikowanego po prostu wychodzisz i mówisz i tak odbywało rzeczywiście weźcie chodzi o naukę języka angielskiego a tutaj niespodzianka okazało się że przed garstką nieznanych mi osób stresuje się mój głos się łamie pojawiają dźwięki dźwięki namysłu i stres potrzebuję kartki i potrzebuję podpowiedzi i to dało mi bardzo do myślenia pomyślałem najwyższy czas uporządkować to coś w tym zrobić i dlatego właśnie jestem jestem i uczestnicza polecam go to stowarzyszenie gdyż jest to niesamowita przygoda i zostawia autentyczny niesamowite tatuaż mentalny i

na pewno przyczyni się do wielu z \_ w twoim życiu w moim tak się stało i jestem wdzięczny pozdrawiam \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ nazywam się kasia pianką szlachta na co dzień współpracuje z małymi firmami markami osobistymi finansami i pomagam im budować z w oparciu obsługę klienta ponieważ uważam że na dzień dzisiejszy obsługa klienta to taki nowy marketing do klubu toastmasters trafiłam w 2015 to był mój pierwszy raz i pamiętam że moim celem wtedy było przede wszystkim opanowanie lęku i strachu jak bardzo bałam się występować już nie mówię na scenie ale przed jakąkolwiek widownią publicznością a czasami przed grupą osób mnie lęk i strach bardzo paraliżował y i tego też doświadczyłam przychodzą do klubu razy stanęłam na scenie i czułam jak drżą mi ręce drży mi głos \_ \_ \_ wręcz nie wiem co powiedzieć to było to naprawdę miłe doświadczenie jedynie sobie trzymało w klubie toastmasters to była fantastyczna atmosfera ja naprawdę bardzo wyjątkowych ludzi którzy zawsze służymy wsparciem i pomocą na których można było liczyć którzy dawali zawsze konstruktywną informacje zwrot to też powodowało że ludzie tam się rozwijali ja tej próby nie udźwignę łam ja się poddałam po roku i stwierdziłam że to nie jest miejsce dla mnie bo ja po prostu nie da rady z tym mlekiem i strachem ale nie dawało mi to spokoju i po kilku latach w 2019 roku wróciłam do klubu to z masters po raz kolejny moim celem nie było już tylko to że ja chcę przełamać ten i strach ale też to że ja chcę zdobyć nowe umiejętności po to żeby zbudować swój własny biznes \_ \_ \_ \_ \_ rzeczywiście te 2 lata w klubie dał mi naprawdę bardzo dużo po pierwsze ja

na dzień dzisiejszy już nie czuję takiego lęku i strachu nie mam już takiego jak czułam go wcześniej ale nie ukrywam on nadal jest i uważam że zaprzyjaźniłam się z nim po prostu bo lęk strach i stres są po prostu obecne i nie ma co tutaj przedniej uciekać po prostu trzeba się pogodzić z tym że one są i jakoś się z nimi zaprzyjaźnić drugim moim celem to tak jak wspomniałam ładowanie takie umiejętności żebym miała właśnie na tej scenie czuła się pewnie żegna się czuła dobrze żeby to co chcę powiedzieć bo zrozumiałe i przede wszystkim \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ żeby głowa mnie trochę charyzmy czyli coś co co pociągnie ludzi co spowoduje że będą chcieli mnie słuchać i wydaje mi się że pracuję nad tym że idzie mi to coraz lepiej oczywiście za każdym razem się uczę za każdym razem jak jestem w klubie to staram się realizować jak funkcja oceny zgłaszać mowy po to żeby co tydzień aktywnie praktykować wystąpienia na scenie bo trzeba pamiętać o jednej bardzo ważnej żal na występowanie publiczne czy występowanie na scenie to nie jest coś czego nauczymy się z książek to nie jest coś czego nauczymy się słuchając jakiś audycji podcastów to jest coś co po prostu uczymy się dzięki praktyce uważam że klub toastmasters to takie miejsce gdzie przychodzisz choć cenę i po prostu występujesz z więcej poznajesz siebie w różnych czasami łatwo czasami trudnych okolicznościach poznajesz swoje ciało po \_ to jak reagujesz na pewne rzeczy ale też uczysz się popełniasz błędy dostajesz informację zwrotną rozwijasz się widzisz swoje postępy że to naprawdę niesamowite doświadczenie ja dzięki temu że jestem kobietą z masters przede wszystkim nabrałam pewności siebie wydaje mi się że mam większe poczucie własnej wartości dawniej w różnych sytuacjach jestem bardziej otwarta też

umiem kontrolować mój właśnie stres mój strach wiem jak sobie z nim radzić wiem w którym momencie ma się pojawia jak jak z nią po prostu współpracować z kobietą z masters poznałam też mnóstwo fantastycznych ludzi którzy są zafascynowani osobistym którzy czerpią ogromną frajdę z tego że występują na scenie od których naprawdę można się wiele nauczyć \_ \_ \_ więc zachęcam wszystkich którzy chcą rozwijać siebie swoje kompetencje co siebie bliżej poznać co właśnie być bardziej pewnie siebie mam pracować na własnej wartości są po prostu mieć lepszą jakość życia to absolutnie zapraszam do klubu to z masters bo to już nawet nie chodzi tylko o to że on nam pomaga na takiej płaszczyźnie ale też na takiej płaszczyźnie osobisty prywatnej dzięki umiejętnościom który to jest zdobywamy budujemy lepsze relacje osobiste jesteśmy właśnie bardziej otwarci na innych ludzi i co mam po prostu pozwala być bardziej szczęśliwymi ludźmi więc jeżeli masz ochotę zobaczyć jak to stanąć na scenie przed publicznością \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ masz ochotę to poczuć chcesz poczuć właśnie ten ten dreszczyk to adrenalinę to jak najbardziej tak zapraszam cię w każdy poniedziałek 19:00 w lublinie nazywają się takie spotkania i na pewno poznasz tam fantastycznych ludzi doświadczysz niesamowitych rzeczy oczywiście będziesz widzieć bo to jest bardzo ważne dziękuję wam bardzo serdecznie za wzięcie udziału w nagraniu za poświęcenie tych 100 minut justyna adam daniel bartosz ii adam beata piotr arleta monika chris kasia raz jeszcze mój drogi słuchaczu miałeś okazję posłuchać jakie wartości dało dołączenie do toastmasters z moim kolegą i koleżanką z klubu \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ ktoś z nich bardzo cię zaciekawił to pozostawię pochyle wyrażam zgodę dane kontaktowe do nich w materiałach do tego odcinka na stronie sebastian chudziak pl ukośnik mz 14 specjalnie zrobiłem taki

odcinek podcastu z gośćmi żeby nie było że to tylko ja za chwalę dołączenie do tego rodzaju społeczności jeśli mnie słuchasz i patrzysz na wskaźnik odtwarzacza to widzisz że to wcale jeszcze nie jest koniec tego odcinka przygotowałem dla ciebie jeszcze kilka informacji jakie praktyczne umiejętności mogą zostać zdobyte wyszkolone wzmocnione właśnie dzięki uczestnictwu w takich spotkaniach dotyczą one wspomnianych już pewności siebie komunikacji stresu rozumienia swojego ciała relacji z ludźmi ale także elementów takich jak odpowiedzialność dogadywanie się panowanie nad emocjami lepsze przyjmowanie krytyki czy negocjowania no ale po kolei stres \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ \_ jest przynajmniej ogólnie i potocznie większość czy z nazwie jest to reakcja mobilizacji do działania pierwotnie do walki lub ucieczki stan pewnego rodzaju napięcia który pojawia się w reakcji na jakieś zadanie może się objawiać jako trema na przykład przed wystąpieniem przed rozmową o pracę przed poważną rozmowę rodziną temat stresu jest bardzo złożony to wątek na całkiem oddzielny odcinek zostawiam w notatkach link do prezentacji i wielu różnych źródeł do zainteresowanych no ale uczestnictwo w toastmasters jest poligonem stresu to znaczy że on w jakimś stopniu na pewno będzie w ale jest to środowisko kontrolowane nic ci tam nie grozi są przyjaźni ludzie którzy chcą pomagać wspierać w rozwoju a ty przez wystawianie się będziesz coraz bardziej uodparniać się na stres widzę po sobie jak ogromne jest różnica mimo iż kiedyś i tak za bardzo się nie stresował m czymś w rodzaju rozmowy to teraz przychodzi mi to bajecznie łatwa i widać po innych członkach jak bardzo zmieniają się z czasem jak zmniejsza się ich stres przed działaniem kto raz bardziej panują nad sobą coraz mniej za to drży im głos czy ręce to tak jak na siłowni trenujesz i z czasem masz efekty pewność siebie to kolejna cecha

zdecydowanie poprawia się u członków klubu bo u mnie na start była dość wysoka a teraz poprawiła się jeszcze bardziej sama pewność siebie składa się z dwóch głównych czynne poczucia własnej skuteczności oraz samoocenie poczucie własnej skuteczności to wewnętrzna wiara w to że poradzimy sobie z problemami jakie czekają nas \_ natomiast samoocena to sposób w jaki myślimy o sobie w kontekście naszej wartości jedno i drugie można wyćwiczyć a w szczególności poczucie własnej skuteczności tutaj od razu podrzucę wskazówkę jeśli masz niską pewność siebie to zacznij realizować banalnie proste zadania i zapisuj to sprawia że wzrasta poczucie własnej skuteczności to znaczy widzisz że realizujesz pozytywnie zadania jakkolwiek łatwe bo one nie były to tak dlatego pewność siebie poprawia się przez trening na przykład na siłowni widzisz że z czasem masz coraz więcej siwe zwiększa się sprawność poprawia kondycja no i druga część pewności siebie czuli samoocena ona zależy od wielu czynników ale wzrasta wraz z rozwojem własnych umiejętności i kompetencji wzrasta wraz z pomagania innym ludziom wzrasta gdy zaczynamy się odnajdywać lepiej w relacjach z innymi ludźmi nie muszę chyba tłumaczyć że toastmasters to idealne miejsce by się rozwijać no właśnie mówiłem też o komunikacji i relacjach z innymi ludźmi złoto umiejętności które wymagają nie tylko wiedzy p.o.d. praktyki w teorii znaczenie mają czynniki takie jak umiejętność słuchania rozumienie setna przekazu drugiej osoby umiejętność odnoszenia się do sedna właściwe sformułowanie własnego przekazu na przykład nie w sposób natarczywy czy agresywne umiejętność dostosowania przekazu jego człowieka a jak wiemy doskonale każdy jest inny w klubie takim jak toastmasters zdobędziesz wiedzę teoretyczną oraz będziesz mógł będziesz mogła wdrażać ją \_ \_ \_ faktycznie w życie to znaczy że inni powiedzą ci wprost jeśli twój sposób przekazu będzie niewłaściwy jeśli będzie można w nim coś ulepszyć poprawić zmienić też pewną społeczność i

możesz nawiązać w nim różne relacje zwykłe znajomości i znaleźć przyjaciół a także osoby ze wspólnymi zainteresowaniami czy ty biznesowe mój lubelski klub jest pełen ludzi ambitnych z pasją takich z którymi chcę się po prostu przebywać i którzy stwarzają doskonałą atmosferę osobą bardzo wymagającą większość ludzi mi nie odpowiada jeśli chodzi o relacje a tam czuje się naprawdę dobrze jeszcze co dogadywania się i komunikacji sam jestem w szoku jak dobrze czasami potrafię z kimś rozmawiać jak dużo lepiej niż kiedyś potrafię dobierać słowa wypowiadać się unikać nieładu w wypowiedziach to pomaga na każdym kroku panowanie nad emocjami i przyjmowanie krytyki ogólnie według mnie panowanie nad emocjami to jedna z najwyżej umiejętności jakie możemy posiąść w samym życiu jeśli emocje przeważają nad rozumem to nie jesteśmy w stanie zazwyczaj jej podejmować dobrych decyzji emocjonal nie sprzyja budowaniu relacji nie sprzyja rozsądne mu podejście do życia zwiększa natomiast ryzyko różnych kłótni niepowodzeń i podejmowania ryzykownych i nieprzemyślanych decyzji w miejscu takim jak toastmasters nie ma miejsca na emocjonalne reagowanie możesz to przykład otrzymać krytyczną ocenę swojego wystąpienia i nie możesz nagle wstać i krzyknąć a ty nie takie spotkania uczą opanowania cierpliwości i kierowania się rozumem przyjmowanie powiem krytyki i ewentualnej dyskusji ale po chwili przemyślenia a co do przyjmowania krytyki spotkania opierają się o agendę w której do oceniania i dawania informacji zwrotnej to dzięki temu się uczymy dzięki temu polepsza my kompetencje dzięki temu także uczymy się słuchania a nie tylko odpowiadania uwierz mi że to może być z początku bardzo trudne bo narusza nasze pierwotne mechanizmy obronne odpowiedzialność to temat który za jakiś czas głównym wątkiem całego odcinka podcast na zdrowie według mnie niesamowicie ważne niesamowicie przydatny w życiu mający na nie ogromny wpływ nie chcę aby to bardzo źle brzmiało ale wolę powiedzieć wprost w większości

ludzi brakuje odpowiedzialności w wielu wielu obszarach w kwestiach dbania o swoje zdrowie czy odnośnie do podejmowania ważnych decyzji dotrzymywania słowa terminów uczestnictwo w klubie takim jak to masters czy tej odpowiedzialności uczy tego że dobrze jest dotrzymywać słowa robić rzeczy zgodnie z przyjętymi zasadami że każda osoba stanowi coś w rodzaju no miód i nie może tak po prostu nagle odpuścić jeśli się w całość zaangażowała oczywiście nikt nie będzie cię zmuszał do podejmowania się trudnych odpowiedzialnych zadań takich jak organizm kursu czy bycie członkiem zarządu to tyle cudujesz ty wybierasz ty masz prawo tylko obserwować albo jeśli wolisz uczyć się i rozwijać w praktycznym działaniu praktyczne elementy takie jak negocjowanie oraz umiejętności organizacyjne liderskie to kolejne elementy które daje aktywne uczestnictwa klub nie ma \_ \_ \_ \_ przywódcy składa się z członków którzy czasowo przebierają rolę na przykład sen prezesa sekretarza czy prowadzącego spotkanie i ty także możesz na przykład objąć te funkcja działalność taka wymaga często załatwiania różnych podstawowych spraw organizacyjnych przez co daje ci możliwości do dyskutowania argumentować negocjowania dogadywania się z różnymi ludźmi na różne sposoby możesz nauczyć się organizacji zadań koordynacji zarządzania projektami oraz ludźmi możesz skonal idź umiejętności przywódcze uczysz się od kuchni tego jak działa organizacja co może przełożyć się później na na przykład pracę zawodową w jakiejś firmie jeśli chcesz proponować i próbować wdrażać swoje pomysły zmieniać działanie klubu niemal dowolny sposób oczywiście jeśli przekonasz resztę że to dobry pomysł warto \_ \_ \_ \_ że członkowie klubu podczas swoich wystąpień na spotkaniach bardzo często przekazują konkretną merytoryczną nieraz ekspercką wiedzę jeśli ktoś jest na przykład od rekrutacji fizjoterapeutą przedsiębiorcą czy studentem farmacji to może prosto podczas swoich przemówień czy prezentacji odzywać naprawdę ciekawe informacje i to zupełnie za darmo a ty możesz później taką osobę dopytać o szczegóły dołączenie

do toastmasters jedną z ważniejszych decyzji w moim życiu i z pewnością należy do grupy decyzji pozytywnych wnoszących wartość czuję że moja jakość życia zdecydowanie się poprawiła jeszcze dużo przede mną aktywna działalność w klubie nauczyłam niewielu kompetencji miękkich które dadzą niekorzyści na całe życie niezależnie od tego co będę robił cię \_ tym bardziej że na ten moment w chwili jak nagrywam ten podcast jestem jeszcze przed trzydziestką i wiem że dużo przede mną ale wracając do klubu masters lublin to konkretna społeczność i w każdym mieście będzie ona inna będzie opierać się o nieco inne zasady będzie tam nieco inna atmosfera i ci sprawdź weź pod uwagę że kluby mogą być bardziej lub mniej swobodne tego dowiesz się zaglądając na media społecznościowe klubu lub lepiej po prostu idąc i sprawdzę zawsze możesz kompletnie za darmo i bez zobowiązań przyjść jako gość klub lubelski nie jest korporacyjny panuje w nim bardzo przyjazna i dość swobodne afera możesz trafić w różne miejsca i warto każdego spróbować by sprawdzić gdzie czujesz się najlepiej w wielu miastach również i w lublinie działają też anglojęzyczne masters zasady są takie same ale w tym anglojęzycznym dodatkowo może szkolić te właśnie język mi nie pozostało nic innego jak raz jeszcze podziękować zarówno leszkowi ci borowi markowi jankowskiemu dzięki którym o toastmasters się dowiedziałem jak i wszystkim członkom mojego klubu szczególnie ten którzy wzięli udział w nagraniu to dzięki wam się rozwijam to dzięki wam staje się lepszy i mogę tym samym dzielić się wiedzą pomagać innym robić różne rzeczy dzięki którym nasze życia stają się jeśli chcesz się dowiedzieć więcej o klubie toastmasters to po prostu wyszukaj te u frazy w wyszukiwarce internetowej jeśli chcesz możesz skontaktować się bezpośrednio ze mną w sprawie klubu lubelskiego na zakończenie jeszcze kilka drobnych ogłoszeń na stronie sebastian chudziak

pl ukośnik na zdrowie jest ankieta w której możesz podzielić się \_ \_ \_ \_ na temat tego podcastu i zaproponować tematy pamiętaj też że podcastu na zdrowie możesz słuchać nie tylko przez dedykowane aplikacje ale też przez youtube tam też jest opcja słuchania w przyspieszonym tempie zachęcam do zapisania się do mojego newslettera kalejdoskop w którym wysyłam różne streszczenia wskazówki i lajfhaki czy ciekawe programy związane z ogólnym funkcjonowaniem człowieka jakością życia czy produktywnością wszystko oczywiście znajdziesz na mojej stronie internetowej to wszystko na ten moment dzięki za wysłuchanie do końca mam nadzieję że to nagranie przyda ci się do czegoś nie pozostaje mi nic innego jak życzyć ci wszystkiego na tego i powiedzieć słyszymy się w kolejnym odcinku potasu na zdrowia do usłyszenia