

Otwarcie spotkania: Ola

Tomek : Powitanie (1:30-2:00):

Brawa

Wyjątkowe sporkanie duiet

Zaproszenie Pani Toastmaster.

Pokazanie agendy: wydarzenie, czas, osoba występująca na scenie

Wypowiedź lekarza o idealnym zdrowiu

Istnieją dwa sposoby na relaks: mentalne I fizyczne, ale zanim do nich przejdę oddaje głos Karolinie która również pełni funkcję Toastmastera.

Karolina: Zaproszenie głównego recenzenta:

Tomek: (1:30)

Jesli chodzi o wspniania zdrowie, przykladem sa sportowcy

Ale czy jest cos co ich laczy?

Tak..

Rozgrzewka..

Tostmaster podobnie..

Krotki blok kilkumiotwy,

Cel: Rozluźnić, oswoić się ze sceną, poznać publiczność

Skałada sie z 3 pytań:

1. Jaka czynność najbardziej Cię relaksuje w życiu?
- 2.
3. .
3. Czy mógłbyś żyć bez relaksu?

Zaczynamy pierwszy rzad. Prawa strona.

Zapraszam pierwszą osobę.

Brawa.

Pytania na rozgrzewkę

Tomek :(2:00)

Brawa

Dziękuję wszystkim za wszystkie wypowiedzie

Empik: "Bycie miły, to przekleństwo"

Opowiada ona o ludziach:

- nie umieją powiedzieć nie
- tłumią emocje
- nie mają własnych granic

Bedąc taka osoba w jakimś stopniu wpadłem w pułpkę,

tłumiłem emocje

Robiłem to czego nie chciałem

I próbowałem się zrelaksować, odstresować

A rozwiązaniem tan naprawdę jest:

- wyznaczenie granic
- nauka asertywności

Jeśli to opanujemy to może nam to zaoszczędzić dużo stresu I poproawić zdrowie I napet sprawić że relaks nie będzie nam potrzeby bo automatycznie będziemy zrealksowani.

- Teraz przejdmy do kolejnej części naszego spotkania

Blok mów..

Zapraszam na scenę Który zapowie pierwszego mówcę.

Zapowiedź pierwszego mówcy:

Karolina:

Zapowiedź drugiego mówcy:

Karolina:

Uzupełnienie balotek:

Karolina:

Zapowiedź przerwy

----- PRZERWA -----

Tomek: (2:00-2:30)

Brawa...

Pierwsza część spotkania:

Rady dotyczące większego spokoju, relaksu na poziomie mentalnym.

Czasami dopadają nas silne emocje: gniew, zazdrość, smutek.

Nie da się zapanować, utrata kontroli.

Medytacja zawiodła, brak świadomości, pochłonięci przez emocje.

Jedyny znak to złe samopoczucie.

Dwa stany:

Totalny brak energii: smutek, przygebienie.

Złość, nienawiść, poirytowanie.

Sposoby:

Brak energii: wychłodzenie organizmu, schłojenie nadgarstków i stóp zimną wodą..

Miska > lód

Na silne emocje: aktywność, trampoliny, kopanie, uderzanie w worek bokserski.

Te dwa sposoby najlepiej działają na mnie, zachęcam do poszukania własnych.

A teraz żeby się pobudzić to zapraszam do gojących pytań. A przeprowadzi je dla nas:...

Zapraszam serdecznie.. Brawa...

Gorące pytania

Karolina

Recenzja pierwszej mowy

Tomek: (0:20-0:30)

Bardzo dziękujemy za pierwszą recenzję.

I teraz zapraszam na kolejną, która wygłosi dla nas:

Recenzja drugiej mowy

Karolina

Raport gramatyka

Tomek: (0:20-0:30)

A teraz przyszedł czas na raport kontrolera, płynności.

Raport kontrolera płynności

Karolina

Raport chronometrażysty

Tomek: (0:20-0:30)

Nasi mówcy dostali już szczegółowy raport, a jak poradzili sobie nasi funkcjonariusze?

Czas na raport głównego recenzenta:

Zapraszam na scenę...

Brawa.

Raport głównego recenzenta

Tomek: (1:00-1:30)

Relaksując się na wakacjach, zazwyczaj wybieramy jakiś hotel.

Ale który najchętniej wybierzemy?

Ten który ma najwięcej gości i najlepiej traktuje klientów.

My w Toastmasters kierujemy się podobnymi wartościami.

Chcemy aby nasi goście czuli się jak najlepiej na spotkaniach dlatego zawsze pod koniec spotkania prosimy ich o odpowiedź na dwa konkretne pytania.

- co wam się podobało na spotkaniu

- i co można by ulepszyć

Zapraszam gości na środek albo możecie też odpowiedzieć z miejsca.

..

Dziękuję bardzo za wypowiedzi.

Opinie gości:

Karolina :

Ogłoszenia:

Zamknięcie spotkania: Ola