**Jak opanować stres przed wystąpieniem publicznym? Olsztyńscy mówcy dzielą się sprawdzonymi sposobami**

**Trema przed wystąpieniem potrafi sparaliżować nawet najbardziej doświadczonych. Czy da się ją oswoić? Olsztyńscy Toastmasterzy przekonują, że tak – i dzielą się sprawdzonymi sposobami na to, jak mówić pewnie, spokojnie i z przyjemnością.**

Stres przed wystąpieniem publicznym towarzyszy niemal każdemu – bez względu na wiek czy doświadczenie. Co ciekawe, można go nie tylko zminimalizować, ale nawet przekuć w swoją siłę. Jak to zrobić? O tym [opowiadają członkowie klubu Toastmasters Olsztyn](https://toastmastersd108.org/pl-jak-opanowac-stres-przed-wystapieniami-publicznymi/) – grupy pasjonatów wystąpień, która od lat spotyka się regularnie, by wspólnie rozwijać swoje umiejętności komunikacyjne.

„Trema jest naturalna – to znak, że Ci zależy. Motywuje do dobrego wystąpienia, choć czasem bywa przytłaczająca.” – mówi Agnieszka Tkacz, która w klubie była przez 5 lat.

Toastmasters to międzynarodowa organizacja, która pomaga ludziom na całym świecie doskonalić sztukę wystąpień publicznych. Lokalne kluby, takie jak ten w Olsztynie, oferują bezpieczną przestrzeń do ćwiczeń, informacji zwrotnej i budowania pewności siebie.

„Naucz się pierwszych zdań na pamięć, by pewnie zacząć. Ćwicz mowę, nagrywaj się i analizuj, jak wyglądasz. Możesz też ćwiczyć przed lustrem.” – dodaje Alicja Jasińska, który do klubu dołączyła w 2024 r.

Eksperci podkreślają, że oswojenie stresu zaczyna się od zrozumienia, co go wywołuje. U wielu osób to lęk przed oceną lub popełnieniem błędu. Tymczasem – jak tłumaczą Toastmasterzy – publiczność najczęściej nie zauważa drobnych pomyłek, a szczerość i autentyczność są dużo bardziej cenione niż perfekcja.

Podkreśla to Magdalena Sobiech, Dyrektor Okręgu A (Dystrykt 108), dodając: "Daj sobie również prawo do popełniania błędów. Nie od razu Rzym zbudowano, a mądra publiczność zrozumie, że przecież każdy kiedyś zaczynał."

Wśród praktycznych rad, jakie przekazują mówcy z Olsztyna, znajdują się m.in.:

l solidne przygotowanie,

l skupienie na odbiorcach,

l techniki oddechowe oraz…

l uśmiech.

Ten ostatni działa nie tylko na widownię, ale przede wszystkim na samego mówcę.

Pełny materiał znajduje się pod adresem <https://toastmastersd108.org/pl-jak-opanowac-stres-przed-wystapieniami-publicznymi/>

\*\*\*

Spotkania klubu Toastmasters Olsztyn odbywają się w każdą środę (z wyjątkiem świąt) w godzinach 18:30–20:30 przy ul. Jagiellońskiej 59. To otwarte wydarzenia, na które można przyjść bez zobowiązań – by posłuchać, zainspirować się i przekonać, że przemawianie naprawdę może sprawiać przyjemność.

Więcej informacji o klubie można znaleźć na profilach w social mediach:

l <https://www.facebook.com/ToastmastersOlsztyn>

l <https://www.linkedin.com/company/tm-olsztyn/>