

# Pokonaj strach przed wystąpieniami - spotkanie w CDO



Spotkania / Warsztaty

09.02.2026

17:30

Wstęp wolny

Chcesz mówić tak, by inni słuchali z zapartym tchem? A może na samą myśl o wystąpieniu przed grupą czujesz lekki stres? Niezależnie od tego, na jakim etapie jesteś - Toastmasters Opole to miejsce dla Ciebie!

Dlaczego warto do nas dołączyć w ten poniedziałek?

Podczas spotkania przekonasz się, że wystąpienia publiczne to nie "talent", a umiejętność, którą każdy może wypracować. W przyjaznej, bezpiecznej atmosferze uczymy się:

jak opanować tremę i budować pewność siebie,  
jak konstruować przemówienia, które zapadają w pamięć,  
jak udzielać i przyjmować konstruktywną informację zwrotną.

W programie wieczoru:

Przygotowane mowy - nasi członkowie realizują swoje projekty edukacyjne.

Gorące pytania - trening improwizacji, czyli krótkie wypowiedzi na zaskakujące tematy (dla chętnych!).

Ewaluacje - uczymy się na błędach i sukcesach innych.

Dla kogo? Dla każdego! Goście są u nas zawsze mile widziani, a ich udział w spotkaniu jest całkowicie bezpłatny. Możesz po prostu usiąść, posłuchać i zobaczyć, jak działamy.

Gdzie: CDO, Opole

Kiedy: Poniedziałek, 9 lutego 2026 r.

Start: 17.30

Tagi

CDO