

Was ist Toastmasters?

Mit Toastmasters übst du **öffentliche Auftritte**.

In unseren Toastmasters-Treffen **lernen wir durch aktives Tun**.

Ob du Führungskraft, Hausmann, Hausfrau oder StudentIn bist, du wirst dich weiterentwickeln in dem du die Fähigkeit trainierst, dich **in vielen verschiedenen Situationen gut auszudrücken**.

Du wirst dir eine Welt von neuen Möglichkeiten eröffnen: **Bessere Präsentationen halten**, Sitzungen leiten – und an ihnen effektiver teilnehmen, selbstsicherer sprechen, gewandter aus dem Stegreif reden, und sogar deine Interaktionen in der Familie, mit Freunden oder Kollegen mühelos handhaben.

Falls du schon ein erfahrener Redner bist, kann dir Toastmaster dabei helfen, deine Kommunikations- und Führungsfähigkeiten zu verbessern und dich auf ein höheres Niveau zu bringen. Denn ein Club hat unterschiedlichste RednerInnen, vom Anfänger bis zum MeisterIn.

Aktuell kannst du in der Stadt Zürich zwischen vier deutschsprachigen Toastmasters-Clubs wählen.

In unseren Treffen lernst du viele verschiedene Redesituationen kennen und hältst Präsentation vor einer **freundlich gesinnten Gruppe unterschiedlicher Menschen**. Unsere Mitglieder kommen aus der ganzen Welt und sind durch ihren gemeinsamen Wunsch vereint, ihre Kommunikations- und Führungsqualitäten zu schulen. Du erhältst konstruktive Verbesserungsvorschläge und hast viel Spass dabei.

Als Mitglied von Toastmasters wirst du

- Deine Präsentations- und Führungsfähigkeiten weiterentwickeln
- Effektive und produktive Sitzungen leiten
- Besseren Kontakt zu deinem Publikum herstellen
- Die Wichtigkeit des Blickkontakts, der Körpersprache und bewusst eingesetzten Gesten erkennen
- Deine Stimme einsetzen, um andere zu überzeugen
- Dir störende Angewohnheiten bewusst machen
- Lernen, den Rhythmus deiner Vorträge zu gestalten und Pausen effektiv einzusetzen
- Anderen konstruktive Verbesserungsvorschläge geben
- Toastmasters bietet einen geschützten und risikofreien Rahmen in dem du dich persönlich und beruflich entwickeln und wachsen kannst.

In unseren Treffen lernst du effektiv zu kommunizieren, indem du **vorbereitete Reden und Stegreifreden** hältst. Deine Führungsfähigkeiten werden durch ein professionelles Online-Ausbildungsprogramm entwickelt. Am besten lernst du durch aktives Tun und genau so funktioniert Toastmasters!

Mitglieder halten kurze, vorbereitete Reden von 5 bis 7 Minuten, die auf Projekten des **Toastmasters Pathways-Ausbildungsprogramms** basieren. Die Redeprojekte vermitteln Grundfähigkeiten im öffentlichen Sprechen um wirkungsvolle Reden zu halten. Jedes Projekt konzentriert sich auf eine Grundfähigkeit.

