



Bulletin du mois d'octobre 2011 du Club Toastmasters CCLévis

Rencontre du à venir

À noter que les rencontres seront désormais le mardi soir au lieu du lundi soir afin de répondre aux attentes

Sur le thème de l'automne

- 4 octobre : Les récoltes
- 10 octobre : Afficher ses couleurs
- 18 octobre : La vieillesse (soirée des concours du club)
- 25 octobre : Les rêves à réaliser

Pour informations

Par notre site internet :

www.toastmasters-quebec.com/levis.htm

Par téléphone

Vidal Guiba 418-830-3394
V.P Recrutement

Vous pouvez aussi obtenir d'autres informations en consultant le site suivant :

www.toasmastersdistrict61.org

Ou encore en vous rendant sur le site de la [Chambre de Commerce de Lévis](#). Nous y avons aussi une chronique mensuelle que vous pouvez consulter en suivant ce [lien](#)

Activités à venir

CONCOURS DE DISCOURS HUMORISTIQUES ET D'ÉVALUATION DE DISCOURS

Les concours qui devaient avoir lieu le 3 octobre a été reporté au mardi 18 octobre prochain. Cet événement offre pour tous ceux qui s'y implique 3 opportunités de compléter une partie du programme de formation Toastmasters.

La première est de compléter l'un des rôles de votre manuel de Leadership de base à titre de président, juge,

en chef et bien d'autres.

La seconde comme orateur de l'un de projet de discours dans le cadre du manuel de communication que vous êtes à compléter.

La troisième est comme évaluateur de discours.

Le samedi 22 octobre prochain se tiendra à Lévis, le concours de discours humoristiques et d'évaluation de discours du Secteur 91. Les gagnants de concours de club auront l'occasion de s'y confronter. C'est une excellente opportunité de mettre à l'épreuve votre capacité à vous présenter devant un auditoire inconnu.

Comme vous le savez, nous serons les hôtes de cette rencontre. Je vous invite donc à vous inscrire pour combler un poste de leadership et ainsi compléter le manuel de leadership en cours. Saisissez cette chance !

Citation

Un homme sans culture ressemble à un zèbre sans rayures
Proverbe africain.

Conseil du mois

Ce mois-ci, je vous partage l'un des conseils publiés par J. A Gamache.

Êtes-vous un O.V.N.I.? Autrement dit, êtes-vous un Orateur Voulant Nerveusement Impressionner? Rassurez-vous, vous n'êtes pas seul. Il est fréquent de voir des orateurs, qui, voulant tellement bien faire, ajoutent un stress inutile à leur crainte de parler en public. La solution? Donnez-vous le droit à l'erreur. Voici 3 bonnes raisons pour le faire.

1- VOUS SEREZ PLUS NATUREL SUR SCÈNE
En cherchant à ne pas faire d'erreur, vous devenez tendu et ça se voit. Par contre, si vous acceptez de vous tromper et d'en rire avec l'auditoire vous vous détendrez plus rapidement.

2- LES ERREURS SONT PRATIQUEMENT
INÉVITABLES

Vous pourriez avoir un trou de mémoire ou être surpris

par une émotion forte en racontant une histoire. Ou vous pourriez être déstabilisé par la réaction ou l'absence de réaction d'un auditoire. Toutes ces «imperfections» font partie du jeu. Trouvez à l'avance une stratégie pour les gérer lorsqu'elles se produiront. En ayant prévu une solution, vous risquez de vous sentir plus fort et beaucoup plus calme.

3- DE TOUTE FAÇON, ON VOUS CRITIQUERA

Si ce n'est pas votre performance, ce sera votre habillement, votre diaporama ou même le fait que vous êtes trop impeccable! Malgré tous vos efforts, il se trouvera toujours quelqu'un pour vous critiquer. La bonne nouvelle c'est que ces « éternels insatisfaits » sont minoritaires dans n'importe quel auditoire.

Acceptez-le. Vous ne ferez pratiquement jamais l'unanimité. Cessez de vouloir plaire à tout le monde et cherchez plutôt à satisfaire la majorité. Cet objectif est plus réaliste et beaucoup moins stressant.

Attention! Je ne dis pas qu'il est inutile de viser l'excellence. Au contraire, vous devriez soigner l'écriture, la préparation et la livraison de tous vos discours. Cependant lorsque vous êtes face à un groupe, acceptez que vous ferez des erreurs. Il est fort possible que tout ne se déroulera pas comme prévu. Donnez-vous le droit à l'erreur. Vous vous enlèverez une pression inutile.

Bon discours

©MMXI J.A.Gamache
Tous droits réservés.

Mission du club

La mission du Club Toastmasters de la Chambre de commerce de Lévis est de fournir à ses membres un milieu d'apprentissage adapté, permettant à chacun d'évoluer à son rythme et en toute confiance, dans une ambiance chaleureuse où la notion de plaisir y occupe une place importante.

L'encadrement mis en place favorise le développement de connaissances en communication et en leadership en plus d'accroître la confiance en soi et la croissance personnelle.

MERCI À NOS COMMANDITAIRES

- Chambre de Commerce de Lévis,
- Ancia Agence de Placement,
- Danièle B. Poulin - Comptabilité et Fiscalité
418 831-1792 poulainblanc@oricom.ca,
- Louise Normand psychologue, C.O.et Consult-Action Ressources 418 833-1933
louise.normand2@videotron.ca
- JA Gamache (Auteur et conférencier bilingue)
www.jagamache.com info@jagamache.com 450 962-4342
- , Sophie Despins Graphiste,
www.sophiedespins.com
-

Rappel :

COTISATION ANNUELLE 2011-2012

Cotisation annuelle du club: 150\$.

Pour les nouveaux membres seulement, les frais d'adhésion sont de : 40\$

Les cotisations devront être payés avant le 30 septembre 2011 pour rester membre en règle des Toastmasters.

Les frais par rencontres sont de 2\$

Journal des membres du
Club Toastmasters CCLévis, No 8590,
Division I, District 61
Édition, photos et montage
Louis-Gérard Frégeau ACS