

Emisja głosu - profesjonalny trening pracy z głosem

Miejsce	Termin
ONLINE (hybrydowe)	2024-07-04 - 2024-07-04
Warszawa (hybrydowe)	2024-07-04 - 2024-07-04
Online (hybrydowe)	2024-09-06 - 2024-09-06
Warszawa (hybrydowe)	2024-09-06 - 2024-09-06

Masz pytania odnośnie tego szkolenia? Skontaktuj się z nami: **22 / 845 52 53**, szkolenia@jgt.pl

Więcej informacji na temat szkolenia znajdziesz również tutaj: <https://jgt.pl/szkolenia,emisja-glosu-egk.html>

OPIS SZKOLENIA

Kurs emisji głosu przydatny jest dla wszystkich pracowników, którzy w swojej pracy operują głosem.

Głos jest jednym z ważniejszych elementów **mowy niewerbalnej**, z którego niewiele osób zdaje sobie sprawę.

- Jak umiejętnie go wykorzystać?
- Jak zarządzać nim świadomie, aby podnieść jakość relacji z innymi?
- O czym mówi nasz głos?
- Jak przekazać nim emocje?

Odpowiedzi na te pytania poznasz podczas **kursu emisji głosu**, prowadzonego metodą warsztatową. Pomoże on z jednej strony zadbać o **zdrowie i higienę głosu**, z drugiej – świadomie wykorzystać głos jako **narzędzie poprawiające jakość przekazu**.

Uczestnicy nabędą umiejętności prawidłowej techniki mowy i różnicowania modulacji głosu, które wykorzystają w codziennej komunikacji.

Cele szkolenia:

- nabycie umiejętności świadomego operowania głosem,
- poprawa wyrazistości artykulacyjnej,
- wypracowanie właściwej techniki emisji głosu - koordynacja 3 aparatów: oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego,
- nabycie umiejętności dynamizowania wypowiedzi dzięki różnicowania modulacji głosu, intonacji, tempa i akcentowania,
- poznanie technik wzbudzających i podtrzymujących zainteresowanie słuchaczy.

Korzyści z udziału w szkoleniu:

- większa **pewność siebie** podczas wystąpień publicznych, negocjacji, rozmów ze współpracownikami,
- umiejętność zapanowania nad głosem **w sytuacjach stresowych**,
- poprawa jakości **codziennej komunikacji** zawodowej i prywatnej,
- minimalizacja ryzyka wystąpienia **chorób strun głosowych**.

Uczestnicy nabędą wiedzę o:

- prawidłowej emisji głosu,

- 3 sposobach oddychania,
- procesie fonacji,
- wykorzystaniu rezonatorów w procesie tworzenia i wzmacniania dźwięku,
- poprawnej artykulacji,
- podstawach fonetyki języka polskiego,
- profilaktyce i higienie głosu,
- elementach parawerbalnych mowy.

Uczestnicy nabędą umiejętności:

- oddychania przeponowego,
- stosowania podparcia oddechowego,
- prawidłowej artykulacji,
- pracy rezonatorów,
- wzmocnienia siły i nośności głosu,
- różnicowania modulacji, akcentowania, intonacji, tempa i siły głosu,
- dbania o zdrowy głos i zapobiegania jego chorobom,
- obniżania tremy podczas autoprezentacji.

Adresaci szkolenia:

Warsztaty z emisji głosu skierowane są do wszystkich osób, którym zależy na utrzymaniu swojego głosu w jak najlepszej formie, nawet przy wzmożonym wysiłku, a także tym, które chcą zyskać większą **swobodę i pewność siebie w codziennej komunikacji**. W szczególności polecamy osobom, które na co dzień pracują z głosem.

Metody szkoleniowe:

Mini wykład prowadzącego, prezentacja multimedialna, ćwiczenia indywidualne i grupowe, dyskusja na forum.

Szkolenia realizujemy w formie online, hybrydowej lub stacjonarnej. Niezależnie od formy realizacji - zajęcia odbywają się w sposób interaktywny, z możliwością zadawania pytań, wyjaśnienia wątpliwości, prowadzenia dyskusji i omówienia z trenerem przykładów z własnej praktyki. Nie nagrywamy szkoleń. Pomagamy w kwestiach technicznych.

PROGRAM

1. Emisja głosu

- Co to jest
- Co się na nią składa

2. Oddech

- Część teoretyczna
 - Sposoby oddychania
 - Jak powstaje oddech
 - Podparcie oddechowe: czym jest i do czego służy

- Do czego służy przepona

- Część praktyczna
 - Praktyka oddechu przeponowego
 - Ćwiczenia podparcia oddechowego
 - Ćwiczenia wydłużania fazy wydechowej

3. Fonacja

- Jak powstaje głos
- Barwa głosu – jak nad nią pracować
- Ćwiczenia prawidłowego wydobywania głosu

4. Rezonans

- Ćwiczenia wzmacniające głos
- Ćwiczenia rezonansu piersiowego i głowowego

5. Artykulacja

- Ćwiczenia usprawniające aparat artykulacyjny (język, żuchwa, wargi, policzki)
- Łamańce językowe
- Zasady fonetyki języka polskiego
- Wady a błędy wymowy

6. Kultura żywego słowa

- Intonacja
- Akcent
- Pauza
- Tempo mowy
- Modulacja głosu
- Budowanie interesującego przekazu
- Wypowiedzi spontaniczne

7. Zdrowy głos, czyli higiena i profilaktyka głosu

8. Odpowiedzi na pytania zgłaszane przez uczestników

MIEJSCE

Miejsce realizacji szkolenia wskazane jest **na górze strony**, bezpośrednio pod terminem szkolenia. Szkolenie może być realizowane **ONLINE**, **stacjonarnie** (w sali szkoleniowej) **lub hybrydowo** (jednocześnie w sali szkoleniowej i ONLINE).

SZKOLENIE ONLINE:

Każdy uczestnik łączy się ze swojego miejsca pracy / zamieszkania. Wymagania: komputer / tablet z dostępem do Internetu, wyposażony w mikrofon, opcjonalnie słuchawki. **Link dostępowy do szkolenia dostarczymy z wyprzedzeniem 1-dniowym.**

SZKOLENIE STACJONARNE:

Miejsce szkolenia zlokalizowane w centrum Warszawy. Na 4 dni robocze przed planowanym terminem szkolenia skontaktujemy się z Państwem i prześlemy szczegółowe informacje na temat lokalizacji szkolenia.

WIELE SZKOLEŃ REALIZUJEMY HYBRYDOWO, by umożliwić Państwu wybór dogodnej formy udziału w szkoleniu. Część uczestników jest w sali szkoleniowej, a część osób łączy się ze szkoleniem zdalnie. Niezależnie od formy udziału w szkoleniu, zajęcia odbywają się w sposób interaktywny, z możliwością zadawania pytań, wyjaśnienia wątpliwości, prowadzenia dyskusji i omówienia z trenerem przykładów z własnej praktyki.

WYKŁADOWCA

Aktorka, logopeda, Profesjonalny Certyfikowany Coach Biznesowy, coach life, trener biznesowy.

Ukończyła Akademię Teatralną, Wydział Sztuki Lalkarskiej w Białymstoku, studia podyplomowe z Logopedii i Pedagogiki Ogólnej na Uniwersytecie Szczecińskim, Szkołę Trenerów „Entrepreno”, Akademię Menadżera, certyfikowane szkolenie Praktyk NLP oraz certyfikowane szkolenie Coaching wg standardów ICF. Od 2014 jest coachem ICF ACC, od 2018 na poziomie PCC.

Jako trener pracuje od 2003 roku, prowadząc zajęcia z emisji głosu na Uniwersytecie Szczecińskim, na wielu kierunkach i wydziałach. Przeprowadziła kilkadziesiąt szkoleń z zakresu kompetencji miękkich tj.: wystąpienia publiczne, coaching, komunikacja interpersonalna, autoprezentacja, motywacja, zarządzanie sobą w stresie, asertywność, budowanie zespołów, integracja, budowanie poprawnych relacji w pracy. W swoich szkoleniach wykorzystuje techniki trenerskie w połączeniu z elementami teatru.

Na co dzień pracuje w teatrze lalek, gdzie korzystając z przestrzeni, kreatywnie pracuje również indywidualnie, prowokując poprzez pracę ciałem do uwolnienia wewnętrznych blokad i przekraczania swoich ograniczeń.

CENA

Cena szkolenia podana jest **na górze strony**, obok terminu szkolenia i przycisku ZAPISZ SIĘ. **Dla szkoleń hybrydowych** (realizowanych jednocześnie w sali szkoleniowej i ONLINE) - **cena szkolenia różni się w zależności od formy udziału w szkoleniu.**

UDZIAŁ W FORMIE ONLINE:

Cena obejmuje: uczestnictwo w szkoleniu dla 1 osoby, materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej, certyfikat ukończenia szkolenia (wystawiany pod warunkiem obecności na co najmniej 80% zajęć), zapewnienie platformy szkoleniowej i dostępu do szkolenia w czasie rzeczywistym, test połączenia, pomoc techniczną w razie potrzeby.

UDZIAŁ W FORMIE STACJONARNEJ:

Cena obejmuje: uczestnictwo w szkoleniu dla 1 osoby, materiały szkoleniowe, serwis kawowy, lunch, certyfikat ukończenia szkolenia (wystawiany pod warunkiem obecności na co najmniej 80% zajęć).

Ważne informacje:

- Do podanej ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. W przypadku, gdy udział w szkoleniu jest finansowany co najmniej w 70% ze środków publicznych, szkolenie podlega zwolnieniu z VAT.
 - Przy zgłoszeniu więcej niż 1 osoby - RABAT 5% dla każdego uczestnika.
 - Cena szkolenia nie obejmuje noclegu. Osoby zainteresowane noclegiem mogą skorzystać z naszej pomocy przy dokonaniu rezerwacji, poniżej informacje o dostępnych możliwościach.
 - **SPOSÓB PŁATNOŚCI:** Płatność może być dokonana po zrealizowanej usłudze, gdy zgłaszającym jest instytucja publiczna, a także w przypadku innych zgłaszających, o ile taka forma płatności zostanie zaakceptowana przez organizatora. Organizator akceptuje wydłużone terminy płatności. **Prosimy o wskazanie preferowanej formy płatności na formularzu zgłoszeniowym.**
 - Szczegółowe informacje na temat zasad realizacji usługi znajdują się w [**Regulaminie**](#)
-