

Emisja głosu

Czas trwania: **30 godz.**



Koszt: **799 zł**

Szkolenie dla wszystkich zawodowo posługujących się swoim głosem (nauczycieli, wykładowców, księży, dziennikarzy, prawników, lektorów) a także dla osób, które chcą popracować nad swoim głosem oraz poprawić jego jakość – barwę, siłę czy walory estetyczne.

W przypadku, gdy głos jest intensywnie eksploatowany, męczy uporczywa chrypka, suchość, drapanie w gardle, występują ataki kaszlu w trakcie mówienia. Gdy tępo mówienia jest niewłaściwe, oddech nieprawidłowy (płytki, powietrze za szybko się kończy w trakcie mówienia), głos brzmi monotonicznie, krtań jest obciążona, mięśnie spięte...

Szkolenie ma charakter warsztatu praktycznego dlatego na zajęcia należy przynieść wygodny, sportowy strój i butelkę niegazowanej wody do picia!!!

Program szkolenia:

1. Znaczenie prawidłowej emisji i higieny głosu. Higiena pracy w zawodowym posługiwaniu się głosem.
2. Budowa i działanie narządu głosu – wybrane zagadnienia.
3. Zasady prawidłowego oddychania. Wpływ stresu na jakość pracy głosem.
4. Ćwiczenia rozluźniające – praca nad obniżeniem napięcia mięśni aparatu mowy.
5. Ćwiczenia oddechowe – nauka oddechu torem całościowym, uaktywnianie mięśni oddechowych, regulacja oddechu, wydłużanie fazy wydechowej.
6. Ćwiczenia fonacyjne – praca nad nastawieniem i atakiem miękkim.
7. Rezonans w mowie – ćwiczenia w celu uzyskania rezonansu, praca nad właściwym umiejscowieniem dźwięku.
8. Ćwiczenia usprawniające pracę narządów artykulacyjnych, wyćwiczenie precyzyjnej artykulacji poszczególnych głosek. Zasady poprawnej wymowy polskiej.
9. Interpretacja tekstu – ćwiczenie giętkości i melodyjności głosu.