

Kurs Online

Polub swój głos!

Dzień 1

1. Ustalenie priorytetów, oczekiwania uczestników.

Co Was skłoniło do zapisania się na ten kurs?

Z jaką wiedzą/umiejętnościami chcielibyście zakończyć kurs?

2. Omówienie planu całego kursu.

3. Wstęp do emisji głosu, rozluźnienie ciała, techniki

relaksacyjne/prawidłowa/nieprawidłowa postawa a głos, ułożenie głowy/gestykulacja a głos/postawa siedząca a głos.

4. Oddychanie – ćwiczenia, ćwiczenia, ćwiczenia!

- funkcjonowanie układu oddechowego – czyli jaka technika oddychania jest prawidłowa?
- ocena indywidualna każdego uczestnika + wskazówki/rady
- ćwiczenia usprawniające
- częstotliwość ćwiczeń – czyli jak ćwiczyć zdrowo?

5. Pytania, sugestie.

Dzień 2

1. Przypomnienie tematyki wcześniejszych zajęć/pytania/efekty

+ ćwiczenia rozluźniające i oddechowe.

2. Rozgrzewka aparatu mowy – ćwiczenia! Czyli od czego zacząć mówienie?

Trening na siłowni rozpoczyna się od rozgrzewki, więc trening emisji głosu również musi!

3. Fonacja – tworzenie dźwięku! Czyli jak działa krtań i jak tworzy się nasza mowa?

4. Nastawienie dźwięku – czyli jak mówić swobodnie, a nie krzyczeć?

Jak rozpoczynać mówienie?

5. ĆWICZENIA!

6. Pytania, sugestie.

Kurs Online

Polub swój głos!

Dzień 3

- 1. Przypomnienie tematyki** wcześniejszych zajęć/pytania/sugestie/efekty + powtórzenie ćwiczeń (żeby utrwalić) – oddychanie, rozgrzewka aparatu mowy, ćwiczenia fonacyjne.
- 2. Rezonans** – wzmacnianie dźwięku – kształtowanie jego dźwięczności, nośności.
- 3. POZNAWANIE SWOJEGO GŁOSU** – ZESTAW PYTAŃ/DYSKUSJA/ EWALUACJA POTRZEB!
- 4. Ćwiczenia** - konkretne dla każdego uczestnika!
- 5. Wstęp do artykulacji** – czym jest prawidłowa artykulacja + ćwiczenia artykulacyjne!
- 6. Pytania, sugestie.**

Dzień 4

- 1. Przypomnienie tematyki** wcześniejszych zajęć/pytania/sugestie/efekty + powtórzenie ćwiczeń (żeby utrwalić) – oddychanie, rozgrzewka aparatu mowy, ćwiczenia fonacyjne, rezonans.
- 2. Prawidłowa dykcja** – jak kształtować? + ćwiczenia!
- 3. Tempo mowy.**
- 4. Samogłoski** – nośniki melodyjności mowy.
- 5. Pauzy, akcent logiczny, akcenty w języku polskim, intonacja z elementami aktorstwa** – ćwiczenia!
- 6. Emocje a głos.**
- 7. Głos jako element budowania wizerunku.**
- 8. Higiena głosu.**
- 9, Pytania do całego kursu. Podsumowanie.**