

# PROGRAM ZAJĘĆ

## Zajęcia prowadzone są autorską Techniką Sześciu Kroków Doskonalenia Głosu

Powitanie uczestników oraz krótka dyskusja na temat szkolenia.  
Omówienie planu całego kursu.

Wstęp do emisji głosu: rozluźnienie ciała, techniki relaksacyjne  
prawidłowa/nieprawidłowa postawa a głos  
Prawidłowy tor oddechowy – ćwiczenia kształtujące oraz  
utrwalające.

### PRZERWA

Rozgrzewka narządów artykulacyjnych – ćwiczenia.

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

Fonacja – tworzenie dźwięku. Czyli jak funkcjonuje krtań i jak tworzy  
się mowa?

Nastawienie dźwięku – czyli jak mówić swobodnie, a nie krzyczeć?  
Jak rozpoczynać mówienie?

Rezonans – wzmacnianie głosu. Czyli co zrobić, aby głos był  
dźwięczny i donośny.

Poznanie swojego głosu – ankieta oraz dyskusja na temat głosu  
i mowy. Następnie wskazanie konkretnych ćwiczeń dla każdego  
uczestnika.

### PRZERWA

Wstęp do artykulacji – czym jest prawidłowa artykulacja +  
ćwiczenia artykulacyjne.

Prawidłowa dykcja – jak kształtować? + ćwiczenia.

Higiena głosu.

Podsumowanie oraz pytania i sugestie uczestników.