

EMISJA GŁOSU DLA NAUCZYCIELI

Warsztaty online z aktorką, trenerką KATARZYNĄ KLIMEK

Szkolenie ma charakter praktycznego ćwiczenia nastawionego na poprawę jakości głosu, higieny, a także poprawnego oddychania, artykulacji, fonacji i dykcji. Skierowane jest do wszystkich osób, którym zależy na utrzymaniu swojego głosu w jak najlepszej formie, nawet przy wzmożonym wysiłku.

KORZYŚCI ZE SZKOLENIA:

- Wzmocnienie głosu
- Nabycie umiejętności świadomego operowania głosem
- Poznanie poprawnej techniki oddechowej
- Wypracowanie nawyku prawidłowego oddychania
- Poprawa wyrazistości artykulacyjnej
- Koordynacja 3 aparatów: oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego
- Nauka mówienia „na maskę”
- Nauka efektywnego operowania głosem bez obciążania krtani oraz strun głosowych

PROGRAM SZKOLENIA

MODUŁ 1:

Emisja głosu:

- Co to jest
- Co się na nią składa

Oddech:

- Sposoby oddychania
- Jak powstaje oddech
- Podparcie oddechowe: czym jest i do czego służy
- Do czego służy przepona
- Praktyka oddechu przeponowego
- Ćwiczenia podparcia oddechowego
- Ćwiczenia wydłużania fazy wydechowej
- Oddech przeponowy- teoria i ćwiczenia

MODUŁ 2:

Fonacja

- jak powstaje głos

- praca krtani – teoria i praktyka
- barwa głosu - jak nad nią pracować
- ćwiczenia prawidłowego wydobywania głosu

Rezonans

- Ćwiczenia wzmacniające głos
- Ćwiczenia rezonansu piersiowego i głowowego

MODUŁ 3:

Artikulacja

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

Kultura żywego słowa

- Intonacja
- Akcent
- Pauza
- Tempo mowy

Zdrowy głos, czyli higiena i profilaktyka głosu

- Zasady utrzymania zdrowego głosu

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

Adresaci: nauczyciele, Rady Pedagogiczne szkół i placówek oświatowych

Forma: **ONLINE**

Czas trwania: **3 godziny dydaktyczne**

Terminy: **12 marca 2026 r., godz.17:00 – 19:15**

Cena: **199 zł brutto/osobę**

1690 zł brutto za udział w szkoleniu Rady Pedagogicznej - **grupa do 10 osób**

2190 zł brutto za udział w szkoleniu Rady Pedagogicznej - **grupa do 30 osób,**

Dopłaty:

- powyżej 30 do 40 osób – 50 zł/osobę,
- powyżej 40 do 50 osób – 40 zł/osobę,
- powyżej 50 osób – 35 zł/osobę

(cena obejmuje: szkolenie, materiały szkoleniowe, zaświadczenie o udziale w szkoleniu)

Osoba prowadząca: Katarzyna Klimek - trenerka, aktorka, coach. 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 trenerka pracuje od 2003 roku. Przeprowadziła kilkadziesiąt szkoleń z zakresu kompetencji miękkich tj.: wystąpienia publiczne, coaching, komunikacja interpersonalna, autoprezentacja, motywacja, zarządzanie sobą w stresie, asertywność, budowanie zespołów, integracja, emisja głosu, budowanie poprawnych relacji w pracy. W swoich szkoleniach wykorzystuje techniki trenerskie w połączeniu z elementami teatru.

Zapisy indywidualne: [>TUTAJ<](#)

Zapisy grupowe/Rad Pedagogicznych: [>TUTAJ<](#)

Więcej szkoleń: <https://www.empiria.edu.pl/kalendarium>