



Future Consulting
Monika Ornał-Olech



Głos. Ciało. Przestrzeń. Głos jako narzędzie ekspresji artystycznej.

Numer usługi 2025/04/30/150920/2719734

📍 Bukowiec / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 26.09.2025 do 28.09.2025

4 680,00 PLN brutto

4 680,00 PLN netto

260,00 PLN brutto/h

260,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Artystyczne
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych zainteresowanych artystycznym rozwojem osobistym poprzez głos — szczególnie tych, które poszukują swobodniejszego kontaktu ze swoją ekspresją, autentycznością i kreatywnością. Mile widziane są osoby z doświadczeniem w obszarach twórczych (np. edukatorzy, trenerzy, artyści, performerzy, wokaliści-amatorzy), ale udział nie wymaga wcześniejszego przygotowania muzycznego ani scenicznego. Usługa adresowana również do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój”
Minimalna liczba uczestników	7
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	25-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	18
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestnika do rozwoju artystycznej ekspresji poprzez pracę z głosem, ruchem, oddechem i obecnością. Uczestnicy poznają techniki emisji głosu oraz twórcze formy jego wykorzystywania – w mowie, ekspresji emocji i działaniach performatywnych. Szkolenie integruje pracę z ciałem, relaksację, ćwiczenia fonacyjne i improwizacyjne, co wspiera proces twórczy i kontakt z autentycznym brzmieniem głosu.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
• rozpoznaje swój naturalny głos jako narzędzie ekspresji artystycznej, • stosuje podstawowe techniki emisji głosu i prawidłowego oddechu,	- opisuje cechy swojego głosu i wskazuje jego potencjał ekspresyjny w krótkiej prezentacji lub wypowiedzi -wykonuje ćwiczenia oddechowe i fonacyjne z zachowaniem zasad prawidłowej emisji głosu -definiuje podstawowe techniki emisji głosu i prawidłowego oddechu	Wywiad swobodny
		Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
		Obserwacja w warunkach symulowanych
• wykorzystuje ciało jako instrument rezonujący i wspierający brzmienie głosu,	-podczas ćwiczenia wokalnego aktywnie używa postawy i gestu wspomagającego rezonans	Obserwacja w warunkach symulowanych
• potrafi świadomie używać intonacji, modulacji i tempa mowy w celu wyrażania emocji,	-interpretuje tekst z wykorzystaniem zróżnicowanej intonacji, tempa i modulacji głosu, oddając emocje bohatera	Wywiad swobodny
• doświadcza swobodnej pracy głosem w ruchu i przestrzeni,	-wykonuje improwizację głosową w ruchu scenicznym, zachowując płynność i wyrazistość wypowiedzi	Obserwacja w warunkach symulowanych
• rozwija umiejętność improwizacji głosem i odczytywania emocji z dźwięku, • stosuje techniki relaksacyjne w celu uwolnienia napięć blokujących ekspresję głosową,	-tworzy krótką improwizację głosową na podstawie usłyszonej emocji lub dźwięku	Wywiad swobodny
	-przeprowadza prostą sekwencję ćwiczeń relaksacyjnych i wskazuje ich wpływ na swój głos	Obserwacja w warunkach symulowanych
• czuje się pewniej w sytuacjach ekspresji twórczej i występów publicznych.	-bierze aktywny udział w prezentacji grupowej lub indywidualnej, wykazując się większą pewnością siebie niż na początku cyklu zajęć	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

-> Za 1 godzinę usługi szkoleniowej uznaje się godzinę dydaktyczną (45 minut).

-> Łączna długość przerw podczas szkolenia nie będzie dłuższa aniżeli zawarta w harmonogramie.

->Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Warunki organizacyjne:

->Szkolenie grupowe. Warunkiem realizacji jest zebranie się grupy uczestników min. 7 osób, max. 16 osób.

->Szkolenie będzie trwało 3 dni szkoleniowe - I dzień - 4 h dydaktyczne, II dzień - 7 h dydaktycznych, III dzień - 7 h dydaktycznych

PROGRAM:

Dzień 1 – 4 godziny dydaktyczne:

- Test początkowy
 - Autoanaliza głosu i ciała
 - Oddech i obecność
 - Relaksacja z głosem

Dzień 2 – 8 godzin dydaktycznych:

- • Poranna rozgrzewka głosowa
- Emisja głosu – techniki i ćwiczenia
- Rezonatory i ekspresja emocji
- Praca z ciałem i ruchem
- Improwizacja dźwiękiem, głos w relacji z otoczeniem
- Refleksja i zapis doświadczeń

Dzień 3 – 8 godzin dydaktycznych:

- • Poranne uwalnianie głosu
- Artykulacja i intonacja w ekspresji twórczej
- Praca z tekstem/autoprezentacją
- Sesja indywidualnej ekspresji (mini wystąpienia)

- Zdrowie i higiena narządów głosu
- Podsumowanie i wnioski, feedback

Test końcowy, walidacja efektów uczenia się

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 10 Test początkowy; Autoanaliza głosu i ciała	Katarzyna Kazańska	26-09-2025	16:00	17:30	01:30
2 z 10 Przerwa	Katarzyna Kazańska	26-09-2025	17:30	18:00	00:30
3 z 10 Oddech i obecność; Relaksacja z głosem	Katarzyna Kazańska	26-09-2025	18:00	19:30	01:30
4 z 10 Poranna rozgrzewka głosowa; Emisja głosu – techniki i ćwiczenia; Rezonatory i ekspresja emocji	Katarzyna Kazańska	27-09-2025	09:00	12:00	03:00
5 z 10 Przerwa	Katarzyna Kazańska	27-09-2025	12:00	12:30	00:30
6 z 10 Praca z ciałem i ruchem; Improwizacja dźwiękiem, głos w relacji z otoczeniem; Refleksja i zapis doświadczeń	Katarzyna Kazańska	27-09-2025	12:30	14:45	02:15
7 z 10 Poranne uwalnianie głosu; Artykulacja i intonacja w ekspresji twórczej; Praca z tekstem/autoprezentacją	Katarzyna Kazańska	28-09-2025	09:00	12:00	03:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 10 Przerwa	Katarzyna Kazańska	28-09-2025	12:00	12:30	00:30
9 z 10 Sesja indywidualnej ekspresji (mini wystąpienia) Zdrowie i higiena narządów głosu Podsumowanie i wnioski, feedback	Katarzyna Kazańska	28-09-2025	12:30	14:00	01:30
10 z 10 Test końcowy, walidacja efektów uczenia się	-	28-09-2025	14:00	14:45	00:45

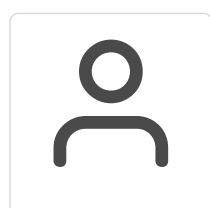
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 680,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 680,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	260,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	260,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Kazańska

Ukończyła studia na kierunku Psychologia (UMCS). Otrzymała wykształcenie adekwatne do tematyki usługi: Przygotowanie do prowadzenia zajęć z emisji głosu – studia podyplomowe (SWPS), Kształcenie głosu i mowy – studia podyplomowe (SWPS), Life coaching – studia podyplomowe (Uniwersytet Łódzki), Przygotowanie pedagogiczne – studia podyplomowe (UMCS).

Kwalifikowana trenerka emisji głosu, psycholożka, coach. W pracy psychologicznej zawsze wykorzystywała elementy emisji głosu, relaksacji, prawidłowego oddechu. Wpiera osoby, które widzą się w roli prawnika, aktora głosowego, nauczyciela, influensera, podcastera, DJ-a lub dziennikarza czy też pragną podążać ścieżką kariery, która wymaga od nich wygłaszania charyzmatycznych i przejrzystych przemówień, w tym przed kamerą.

Osoba prowadząca szkolenie posiada odpowiednie do rodzaju i zakresu świadczonych usług doświadczenie zawodowe, nabyte w ciągu ostatnich 5 lat od daty publikacji usługi, m.in. przeprowadzone usługi szkoleniowe: Uniwersytet Humanistycznospołeczny SWPS – wykład „Emisja głosu w pracy terapeutycznej”; Fundacja ZEW – szkolenia w zakresie emisji głosu oraz dobrostanu fizycznego dla osób z niepełnosprawnościami, zwłaszcza psychicznymi i intelektualnymi; Orange Polska – szkolenia z emisji głosu dla pracowników call center; Radio Centrum – konsultacje dla dziennikarzy w zakresie emisji głosu; Radio Lublin – szkolenia dla dziennikarzy z redakcji reportażu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe:

Notatnik, teczka, długopis, materiały do autoanalizy, materiały audio, zestawy ćwiczeń.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć i przystąpienie do walidacji efektów uczenia się.

Informacje dodatkowe

Za 1 godzinę usługi szkoleniowej uznaje się godzinę dydaktyczną (45 minut).

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek – Rozwój.

Nie pasuje Ci termin szkolenia? Skontaktuj się z nami!

Telefon: 731 791 691

Mail: kontakt@future-consulting.pl

Adres

Bukowiec 81

38-610 Bukowiec

woj. podkarpackie

Szkolenie odbędzie się w sali szkoleniowej zlokalizowanej w pensjonacie POŁONINY RESORT, Bukowiec 81, 38-610 Polańczyk, gm. Solina.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

- Wi-fi

Kontakt



Katarzyna Gruda

E-mail kontakt@future-consulting.pl

Telefon (+48) 731 791 691