



Future Consulting
Monika Ornał-Olech



„Daj sobie głos! – szkolenie podstawowe z emisji głosu i kontroli wypowiedzi (4h)

Numer usługi 2025/04/30/150920/2719896

📍 Lublin / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 4 h

📅 25.06.2025 do 25.06.2025

720,00 PLN brutto

720,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest kierowane do osób, które pragną poznać podstawy z zakresu emisji głosu i kontroli wypowiedzi oraz dla tych, którzy widzą się w roli konsultanta, 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. Usługa adresowana również do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój”
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	24-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	4
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 kontrolowania oddechu, barwy głosu, tonu oraz intensywności swojego głosu, które będzie mógł wykorzystać w swojej pracy zawodowej oraz w życiu codziennym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prawidłowo dba o higienę głosu.	-unika mówienia i śpiewania na zimnym powietrzu -rozluźnia mięśnie twarzy, szyi, ramion oraz tułowia -przyjmuje właściwą postawę	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Test teoretyczny
Kontroluje oddech.	-stosuje ćwiczenia oddechowe -świadomie wykorzystuje mięśnie oddechowe (mięśnie międzyżebrowe i przeponę)	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zapobiega wysiłkowi głosowemu.	-wykorzystuje w praktyce sposoby zapobiegania przeciążeniom głosowym -kontroluje wykorzystanie głosu	Test teoretyczny
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Przeprowadza efektywną rozgrzewkę głosową.	-wykonuje ćwiczenia usprawniające aparat artykulacyjny (żuchwa, język, usta)	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

->Szkolenie jest adresowane do wszystkich, którzy są zainteresowani podwyższeniem swoich kompetencji w zakresie kontrolowania oddechu, barwy głosu, tonu oraz intensywności swojego głosu, które będzie mógł wykorzystać w swojej pracy zawodowej oraz w życiu codziennym.

-> Za 1 godzinę usługi szkoleniowej uznaje się godzinę zegarową (60 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. 6 osób, max. 16 osób.

->Szkolenie będzie trwało 1 dzień szkoleniowy - 4h zegarowe

PROGRAM:

Test początkowy

- 1. 1. Prawidłowa higiena głosu i kontrola oddechu
- 2. Efektywna rozgrzewka głosowa
- 3. Rezonatory i krtani oraz ich rola w prawidłowej emisji głosu
- 4. Napięcia głosowe i zapobieganie problemom związanym z dużym wysiłkiem głosowym

Test końcowy, walidacja efektów uczenia się

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Test początkowy; Prawidłowa higiena głosu i kontrola oddechu	Katarzyna Kazańska	25-06-2025	11:00	12:00	01:00
2 z 9 Przerwa	Katarzyna Kazańska	25-06-2025	12:00	12:15	00:15
3 z 9 Efektywna rozgrzewka głosowa	Katarzyna Kazańska	25-06-2025	12:15	13:15	01:00
4 z 9 Przerwa	Katarzyna Kazańska	25-06-2025	13:15	13:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 9 Rezonatory i krtń oraz ich rola w prawidłowej emisji głosu	Katarzyna Kazańska	25-06-2025	13:30	14:30	01:00
6 z 9 Przerwa	Katarzyna Kazańska	25-06-2025	14:30	14:45	00:15
7 z 9 Napięcia głosowe i zapobieganie problemom związanym z dużym wysiłkiem głosowym	Katarzyna Kazańska	25-06-2025	14:45	15:30	00:45
8 z 9 Przerwa	-	25-06-2025	15:30	15:45	00:15
9 z 9 Walidacja efektów uczenia się: test końcowy	-	25-06-2025	15:45	16:00	00:15

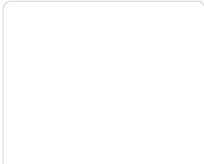
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	720,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	720,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 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.

Informacje dodatkowe

Za 1 godzinę usługi szkoleniowej uznaje się godzinę zegarową (60 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

ul. Agatowa 5/U10

20-400 Lublin

woj. lubelskie

Szkolenie odbędzie się w sali szkoleniowej zlokalizowanej przy ul. Agatowej 5/U10 w Lublinie.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Katarzyna Gruda

E-mail kontakt@future-consulting.pl

Telefon (+48) 731 791 691