



Future Consulting
Monika Ornal-Olech

★★★★★ 4,8 / 5

242 oceny

Szkolenie z emisji głosu, kontroli wypowiedzi i autoprezentacji

Numer usługi 2026/08/12/150920/3742676

📍 Lublin

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 07.09.2026 do 09.09.2026

2 952,00 PLN brutto

2 400,00 PLN netto

184,50 PLN brutto/h

150,00 PLN netto/h

152,38 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Logopedia

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób wykonujących lub przygotowujących się do wykonywania zawodów wymagających intensywnego wykorzystania głosu, w szczególności:

- trenerów,
- nauczycieli,
- wykładowców,
- prawników,
- doradców,
- konsultantów,
- pracowników obsługi klienta,
- przedstawicieli handlowych,
- managerów,
- osób prowadzących szkolenia,
- osób występujących publicznie.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

06-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 samodzielnego stosowania techniki prawidłowej emisji głosu, świadomej kontroli oddechu, tempa i barwy wypowiedzi. Po ukończeniu szkolenia uczestnik samodzielnie wykorzystuje zasady higieny głosu oraz stosuje techniki autoprezentacji podczas wystąpień publicznych i komunikacji zawodowej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady higieny głosu oraz profilaktyki przeciążeń głosowych.	• wskazuje zasady higieny głosu • rozpoznaje czynniki powodujące przeciążenia głosowe • identyfikuje sposoby zapobiegania przeciążeniom	Test teoretyczny
Rozróżnia mechanizmy prawidłowego oddechu wykorzystywanego podczas emisji głosu.	• wskazuje rolę przepony i mięśni oddechowych • rozpoznaje prawidłowy tor oddechowy • identyfikuje techniki wspierające prawidłowy oddech	Test teoretyczny
Rozpoznaje elementy prawidłowej rozgrzewki głosowej oraz aparatu artykulacyjnego.	• wskazuje elementy rozgrzewki głosowej • identyfikuje ćwiczenia usprawniające aparat artykulacyjny • określa cel wykonywania ćwiczeń	Test teoretyczny
Charakteryzuje czynniki wpływające na prawidłową emisję głosu.	• wskazuje czynniki wpływające na jakość głosu • rozpoznaje wpływ stresu i postawy ciała na emisję głosu • identyfikuje sposoby poprawy jakości głosu	Test teoretyczny
Rozróżnia techniki ograniczające przeciążenie głosu w pracy zawodowej.	• wskazuje metody zapobiegania przeciążeniom głosu • rozpoznaje objawy nadmiernego wysiłku głosowego • dobiera właściwe działania profilaktyczne	Test teoretyczny
Charakteryzuje zasady skutecznej wypowiedzi i autoprezentacji z wykorzystaniem świadomej emisji głosu.	• wskazuje zasady prawidłowej artykulacji • identyfikuje elementy wpływające na tempo, barwę i natężenie głosu • rozpoznaje zasady skutecznej autoprezentacji	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

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 oraz walidacja wliczają się w czas trwania usługi.

Warunki organizacyjne:

-> Szkolenie grupowe.

-> Szkolenie będzie trwało 16 h zegarowych

Szkolenie realizowane jest w formule warsztatowej z wykorzystaniem krótkich wykładów interaktywnych, praktycznych ćwiczeń z zakresu emisji głosu i technik oddechowych, ćwiczeń indywidualnych, analizy nagrań oraz symulacji sytuacji komunikacyjnych. Uczestnik doskonali prawidłową emisję głosu, dykcję, artykulację, oddech oraz umiejętność świadomego wykorzystywania głosu podczas wystąpień publicznych i codziennej komunikacji. Program obejmuje również dyskusję moderowaną oraz bieżącą informację zwrotną wspierającą rozwój indywidualnych kompetencji uczestnika.

Podział godzin:

- część teoretyczna: 6 godzin zegarowych (37,5%)
- część praktyczna: 8,5 godzin zegarowych (53%)
- walidacja: 0,5 godziny zegarowej (3,1%)
- przerwy: 1,5 godziny zegarowej (9,3 %)

Program:

Moduły:

1. Mechanizmy prawidłowej emisji głosu

Zakres:

1. 1. Prawidłowa higiena głosu i kontrola oddechu
2. Efektywna rozgrzewka głosowa
3. Rezonatory i krtani oraz ich rola w prawidłowej emisji głosu
4. Stres i pozycja społeczna oraz ich oddziaływanie na głos

Forma:

- teoria: 5 godz.
- praktyka: 2 godz.

Metody:

- wykład interaktywny, dyskusja moderowana, ćwiczenie indywidualne.

2. Profilaktyka przeciążeń głosu i psychologia komunikacji

Zakres:

1. 1. Napięcia głosowe i zapobieganie problemom związanym z dużym wysiłkiem głosowym
2. Aspekt psychologiczny w prawidłowej emisji głosu

Forma:

- teoria: 0,25 godz.
- praktyka: 3,25 godz.

Metody:

miniwykład, analiza przypadków, ćwiczenia z zakresu emisji głosu i technik oddechowych

3. Techniki skutecznej wypowiedzi i autoprezentacji

Zakres:

1. 1. Kontrola wypowiedzi oraz praca nad szybkim tempem mowy i pośpiechem w artykulacji
2. Autoprezentacja i sposób wygłaszania przemówień

Forma:

- teoria: 0,25 godz.
- praktyka: 3,25 godz.

Metody:

miniwykład, analiza przypadków, analiza nagrań

Walidacja efektów uczenia się - 0,5 godziny zegarowej

Zakres:

- test teoretyczny sprawdzający osiągnięcie efektów uczenia się.

Forma:

- teoria: 0,5 godz.
- praktyka: 0 godz.

Walidacja efektów uczenia się prowadzona jest w formie indywidualnego testu teoretycznego obejmującego zagadnienia objęte programem szkolenia i odnoszące się do zdefiniowanych efektów uczenia się.

Test teoretyczny obejmuje pytania zamknięte jednokrotnego wyboru odnoszące się do zagadnień objętych programem szkolenia i efektów uczenia się.

Warunkiem zaliczenia walidacji będzie uzyskanie minimum 70% poprawnych odpowiedzi.

Walidacja zostanie przeprowadzona przez osobę nieuczestniczącą w procesie szkoleniowym.

Proces walidacji zostanie udokumentowany protokołem walidacji

Każdy moduł wspiera osiągnięcie określonych dla usługi szkoleniowej efektów uczenia się.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 14

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Mechanizmy prawidłowej emisji głosu: Prawidłowa higiena głosu i kontrola oddechu	Zajęcia	Joanna Mania	07-09-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 14 -	Przerwa	-	07-09-2026	11:00	11:15	00:15
3 z 14 Mechanizmy prawidłowej emisji głosu: Efektywna rozgrzewka głosowa	Zajęcia	Joanna Mania	07-09-2026	11:15	13:00	01:45
4 z 14 -	Przerwa	-	07-09-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 14 Mechanizmy prawidłowej emisji głosu: Rezonatory i krtai oraz ich rola w prawidłowej emisji głosu	Zajęcia	Joanna Mania	07-09-2026	13:30	14:30	01:00
6 z 14 -	Przerwa	-	07-09-2026	14:30	14:45	00:15
7 z 14 Mechanizmy prawidłowej emisji głosu: Stres i pozycja społeczna oraz ich oddziaływanie na głos	Zajęcia	Joanna Mania	07-09-2026	14:45	17:00	02:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 14 Profilaktyka przeciążeń głosu i psychologia komunikacji: Napięcia głosowe i zapobieganie problemom związanym z dużym wysiłkiem głosowym	Zajęcia	Joanna Mania	08-09-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 14 -	Przerwa	-	08-09-2026	11:00	11:15	00:15
10 z 14 Profilaktyka przeciążeń głosu i psychologia komunikacji: Aspekt psychologiczny w prawidłowej emisji głosu	Zajęcia	Joanna Mania	08-09-2026	11:15	13:00	01:45
11 z 14 Techniki skutecznej wypowiedzi i autoprezentacji	Zajęcia	Joanna Mania	09-09-2026	09:00	11:00	02:00
12 z 14 -	Przerwa	-	09-09-2026	11:00	11:15	00:15
13 z 14 Techniki skutecznej wypowiedzi i autoprezentacji	Zajęcia	Joanna Mania	09-09-2026	11:15	12:30	01:15
14 z 14 -	Walidacja	-	09-09-2026	12:30	13:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin zajęć	14:00
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	01:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	19:15

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 952,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 400,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	184,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	150,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



Joanna Mania

Trenerka emisji głosu z 20-letnim doświadczeniem, trenerka oddechu, terapeutka, certyfikowana hipnoterapeutka, pedagog oraz założycielka Centrum Rozwoju w Lublinie.

Specjalizuje się w pracy nad świadomym wykorzystaniem głosu, prawidłowym oddechem oraz rozwijaniem kompetencji komunikacyjnych. W swojej pracy wspiera uczestników w budowaniu swobodnej, pewnej i skutecznej komunikacji, wykorzystując techniki pracy z oddechem, ciałem oraz koncentracją. Prowadzi szkolenia i zajęcia rozwijające umiejętności związane z emisją głosu, świadomym oddechem oraz redukcją napięcia wpływającego na jakość komunikacji i występów publicznych.

Jest certyfikowaną hipnoterapeutką zrzeszoną w The National Federation of Neuro-Linguistic Programming (USA), terapeutką, pedagogiem oraz Międzynarodowym Instruktorem Buteyko Clinic w zakresie technik oddechowych. Ukończyła liczne szkolenia z zakresu hipnozy klinicznej i regresyjnej, NLP oraz studia z psychologii klinicznej i psychoterapii.

Trenerka posiada odpowiednie do rodzaju i zakresu świadczonych usług doświadczenie zawodowe, nabyte w ciągu ostatnich 5 lat od daty publikacji usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma materiały szkoleniowe:

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

Warunki uczestnictwa

Uczestnik usługi szkoleniowej otrzymuje zaświadczenie potwierdzające nabycie kompetencji, które zawiera:

- nazwę usługi,
- zakres tematyczny,
- opis efektów uczenia się,
- informację o wyniku walidacji.

Warunkiem uzyskania zaświadczenia potwierdzającego nabycie kompetencji jest:

- udział w minimum 80% czasu trwania usługi,
- udział w procesie walidacji,
- uzyskanie minimum 70% poprawnych odpowiedzi w teście teoretycznym.

Informacje dodatkowe

Za 1 godzinę usługi szkoleniowej uznaje się godzinę zegarową (60 minut).

Nie pasuje Ci termin szkolenia? Skontaktuj się z nami!

Telefon: 731 791 691

Mail: kontakt@future-consulting.pl

Zgodnie z rozporządzeniem Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2018, poz. 701) usługa jest zwolniona z podatku VAT jeśli uczestnik uzyskuje min. 70% dofinansowania ze środków publicznych. W tym przypadku kwota netto równa jest kwocie brutto.

Adres

ul. Wrońska 2
20-327 Lublin
woj. lubelskie

Szkolenie odbędzie się w sali szkoleniowej zlokalizowanej przy ul. Wrońskiej 2 w Lublinie, w Centrum Rozwoju "Hipnoterapia Joanna Mania".

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Ornal-Olech

E-mail m.ornal-olech@future-consulting.pl

Telefon (+48) 601 547 454