



TOMASZ GULAK



## Szkolenie z wokalu - TERAPIA GŁOSU I ODDECHU

Numer usługi 2024/06/09/142163/2176383

📍 Rzeszów / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 14.09.2024 do 15.09.2024

5 500,00 PLN brutto

5 500,00 PLN netto

275,00 PLN brutto/h

275,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Artystyczne

Sposób dofinansowania

wsparcie dla osób indywidualnych  
wsparcie dla pracodawców i ich pracowników

Grupa docelowa usługi

### 1. Profesjonalni Wokaliści i Muzycy:

- Opis:** Szkolenie jest idealne dla osób, które zawodowo zajmują się śpiewem, zarówno solowym, jak i zespołowym. Obejmuje to wokalistów występujących na scenie, nagrywających w studiach oraz śpiewających w chórze

### 2. Aktorzy i Prezentery:

- Opis:** Szkolenie jest odpowiednie dla osób pracujących w teatrze, telewizji, radiu i innych mediach, gdzie głos jest podstawowym narzędziem pracy.

### 3. Nauczyciele i Wykładowcy:

- Opis:** Szkolenie skierowane do osób, które spędzają wiele godzin dziennie mówiąc, takich jak nauczyciele, wykładowcy, trenerzy i mówcy motywacyjni.

### 4. Logopedzi i Terapeuci Głosu:

- Opis:** Szkolenie dla profesjonalistów zajmujących się terapią głosu, takich jak logopedzi, terapeuci mowy oraz specjaliści rehabilitacji głosu.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

13-09-2024

<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	20
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Cel Edukacyjny Szkolenia: Terapia Głosu i Oddechu

1. Główne cele szkolenia:

Rozwój Techniki Wokalnej: Uczestnicy będą doskonalić swoje umiejętności wokalne poprzez naukę technik poprawiających jakość dźwięku, artykulację i emisję głosu.

Poprawa Higieny Głosu: Kurs ma na celu nauczenie uczestników, jak dbać o swoje struny głosowe, aby zapobiegać nadmiernemu zmęczeniu i urazom.

Techniki Oddechowe: Uczestnicy zdobędą wiedzę na temat prawidłowych technik oddechowych, które są kluczowe dla optymalne

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>1. Opanowanie Technik Wokalnych:</p> <p>Efekt: Uczestnicy będą potrafili poprawnie wykonywać różne techniki wokalne (legato, staccato, vibrato).</p>	<p>Kryteria weryfikacji:</p> <p>Uczestnicy poprawnie wykonują ćwiczenia wokalne pod nadzorem instruktora.</p> <p>Analiza nagrań przed i po szkoleniu w celu oceny postępów.</p>	Test teoretyczny
<p>2. Zrozumienie i Stosowanie Higieny Głosu:</p> <p>Efekt: Uczestnicy będą znać zasady higieny głosu i stosować je w praktyce.</p>	<p>Kryteria weryfikacji:</p> <p>Uczestnicy potrafią wymienić i opisać zasady higieny głosu.</p> <p>Ankiety i testy sprawdzające wiedzę teoretyczną.</p>	Test teoretyczny
<p>3. Poprawa Techniki Oddechowej:</p> <p>Efekt: Uczestnicy będą stosować prawidłowe techniki oddechowe wspomagające kontrolę głosu.</p>	<p>Kryteria weryfikacji:</p> <p>Ocena poprawności wykonywania ćwiczeń oddechowych przez instruktora.</p> <p>Subiektywne odczucia uczestników dotyczące poprawy kontroli oddechu (ankiety).</p>	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>4. Skuteczna Terapia Głosu:</p> <p>Efekt: Uczestnicy będą w stanie identyfikować i stosować techniki terapeutyczne w przypadku problemów głosowych.</p>	<p>Kryteria weryfikacji:</p> <p>Praktyczne testy diagnostyczne i terapeutyczne przeprowadzone przez instruktora.</p> <p>Monitorowanie postępów w zakresie poprawy zdrowia głosowego.</p>	Test teoretyczny
<p>5. Zwiększona Świadomość Ciała i Emisji Głosu:</p> <p>Efekt: Uczestnicy będą bardziej świadomi swojego ciała i jego wpływu na emisję głosu.</p>	<p>Kryteria weryfikacji:</p> <p>Ćwiczenia i testy oceniające świadomość ciała oraz jego integrację z technikami wokalnymi.</p> <p>Feedback od instruktora oraz uczestników.</p>	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

tak

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

tak

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

tak

## Program

Uczestnicy naberą umiejętności prawidłowej techniki mowy i różnicowania modulacji głosu, które wykorzystają w codziennej komunikacji.

### Cele szkolenia:

- nabycie umiejętności świadomego operowania głosem,
- poprawa wyrazistości artykulacyjnej,
- wypracowanie właściwej techniki emisji głosu - koordynacja 3 aparatów: oddechowego, fonacyjnego i artykulacyjnego,
- nabycie umiejętności dynamizowania wypowiedzi dzięki różnicowania modulacji głosu, intonacji, tempa i akcentowania,
- poznanie technik wzbudzających i podtrzymujących zainteresowanie słuchaczy.

### Korzyści z udziału w szkoleniu:

- większa  **pewność siebie**  podczas wystąpień publicznych, negocjacji, rozmów ze współpracownikami,

- umiejętność zapanowania nad głosem w **sytuacjach stresowych**,
- poprawa jakości **codziennej komunikacji** zawodowej i prywatnej,
- minimalizacja ryzyka wystąpienia **chorób strun głosowych**.

#### Uczestnicy nabędą wiedzę o:

- prawidłowej emisji głosu,
- 3 sposobach oddychania,
- procesie fonacji,
- wykorzystaniu rezonatorów w procesie tworzenia i wzmacniania dźwięku,
- poprawnej artykulacji,
- podstawach fonetyki języka polskiego,
- profilaktyce i higienie głosu,
- elementach parawerbalnych mowy.

#### Uczestnicy nabędą umiejętności:

- oddychania przeponowego,
- stosowania podparcia oddechowego,
- prawidłowej artykulacji,
- pracy rezonatorów,
- wzmocnienia siły i nośności głosu,
- różnicowania modulacji, akcentowania, intonacji, tempa i siły głosu,
- dbania o zdrowy głos i zapobiegania jego chorobom,
- obniżania tremy podczas autoprezentacji.

#### Adresaci szkolenia:

Warsztaty z emisji głosu skierowane są do wszystkich osób, którym zależy na utrzymaniu swojego głosu w jak najlepszej formie, nawet przy wzmożonym wysiłku, a także tym, które chcą zyskać większą **swobodę i pewność siebie w codziennej komunikacji**. W szczególności polecamy osobom, które na co dzień pracują z głosem.

#### Metody szkoleniowe:

Mini wykład prowadzącego, prezentacja multimedialna, ćwiczenia indywidualne i grupowe, dyskusja na forum.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 4

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 4</b> Część teoretyczna	Magdalena Sekuła - Lemberger	14-09-2024	08:00	12:00	04:00
<b>2 z 4</b> Warsztaty praktyczne	Magdalena Sekuła - Lemberger	14-09-2024	12:00	18:00	06:00
<b>3 z 4</b> Część teoretyczna	Magdalena Sekuła - Lemberger	15-09-2024	10:00	12:00	02:00
<b>4 z 4</b> Warsztaty praktyczne	Magdalena Sekuła - Lemberger	15-09-2024	12:00	20:00	08:00

# Cennik

## Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt usługi brutto	5 500,00 PLN
Koszt usługi netto	5 500,00 PLN
Koszt godziny brutto	275,00 PLN
Koszt godziny netto	275,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Magdalena Sekuła - Lemberger

Od ponad 18 lat zajmuję się propagowaniem zdrowego głosu prowadząc treningi indywidualne, wykłady, warsztaty, szkolenia, lekcje śpiewu, rehabilitacje głosu w stworzonym przez siebie Magda Sekuła Lemberger Studio Oddechu i Głosu w Krakowie.

Absolwentka PWST w Krakowie, Wydział Aktorski, Specjalizacja Wokalno – Estradowa. Dwuletni staż w Studium Wokalno – Aktorskim im. D. Baduszkowej przy Teatrze Muzycznym w Gdyni. Ukończony staż w Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt w Krakowie w ramach Programu Pomocy Psychologicznej. Uczestnik konferencji naukowych organizowanych przez Międzynarodową Organizację Nauczycieli MIX – IVTOM. Członek Międzynarodowego Stowarzyszenia IVTOM. Od lat doszkała się z tematów pokrewnych pracy z głosem, które to pozwalają na holistyczne podejście zgodnie z myślą Voice and Body Healing – techniki oddechowe, somatic healing, automasaż, pracy z układem nerwowym.

Swoją wiedzę zdobywa od najlepszych specjalistów w dziedzinie emisji głosu: Dean Kaelin, Dr. Hubert Noe, Daniela Stieff Tostes, John Henny, Teri Stock, Kevin Mahogany, Jaime Vendera.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały w formie cyfrowej

# Adres

ul. Mikołaja Kopernika 1  
35-002 Rzeszów  
woj. podkarpackie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

# Kontakt



**Justyna Sobolewska**

**E-mail** [dofinansowaniaszkolen2024@gmail.com](mailto:dofinansowaniaszkolen2024@gmail.com)

**Telefon** (+48) 530 951 574