



Future Consulting
Monika Ornał-Olech

★★★★★ 4,7 / 5

78 ocen

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

Numer usługi 2025/04/30/150920/2719734

📍 Czarna Góra / 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
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
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,	- opisuje cechy swojego głosu i wskazuje jego potencjał ekspresyjny w krótkiej prezentacji lub wypowiedzi	Wywiad swobodny
		Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
• stosuje podstawowe techniki emisji głosu i prawidłowego oddechu,	-wykonuje ćwiczenia oddechowe i fonacyjne z zachowaniem zasad prawidłowej emisji głosu -definiuje podstawowe techniki emisji głosu i prawidłowego oddechu	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
• 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,	-tworzy krótką improwizację głosową na podstawie usłyszonej emocji lub dźwięku	Wywiad swobodny
• stosuje techniki relaksacyjne w celu uwolnienia napięć blokujących ekspresję głosową,	-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

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

-> 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

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
8 z 10 Przerwa	Katarzyna Kazańska	28-09-2025	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
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

Usługa zwolniona jest z podatku VAT jeśli uczestnik uzyskuje min. 70% dofinansowania ze środków publicznych*, w przeciwnym wypadku należy do ceny netto doliczyć 23% VAT. *Wg rozporządzenia 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).

Adres

Czarna Góra 61
38-710 Czarna Góra
woj. podkarpackie

Szkolenie odbędzie się w Bieszczadach, w Centrum Konferencyjno – Rekreacyjnym „Perła Bieszczadów” - to ekskluzywny, nowoczesny i komfortowo wyposażony ośrodek położony w jednej z najpiękniejszych miejscowości w Bieszczadach Zachodnich w pobliżu Doliny Sanu, wód Zalewu Solińskiego oraz Połonin.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Katarzyna Gruda

E-mail kontakt@future-consulting.pl

Telefon (+48) 731 791 691