



## Emisja głosu i higiena głosowa w zawodach o wysokim obciążeniu głosowym – dla nauczycieli, urzędników i osób pracujących głosem – szkolenie

Numer usługi 2026/02/12/182021/3329896

1 260,00 PLN brutto  
1 260,00 PLN netto  
105,00 PLN brutto/h  
105,00 PLN netto/h  
114,29 PLN cena rynkowa ⓘ

LABORATORIUM  
MOWY A.P.BOROWIEC SPÓŁKA  
KOMANDYTOWA

★★★★★ 4,9 / 5

3 oceny

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 09.05.2026 do 09.05.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Logopedia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone dla osób, które w pracy zawodowej regularnie posługują się głosem i odpowiadają za precyzyjną oraz wyrazistą komunikację: pracowników administracji i sektora publicznego, edukacji, ochrony zdrowia, obsługi klienta, a także kadry zarządzającej (np. prowadzącej zebrania, szkolenia, wystąpienia, rozmowy z interesantami/pacjentami/klientami). Rekomendowany staż pracy w roli wymagającej częstego mówienia.

Wymagania wstępne: podstawowa sprawność komunikacyjna w języku polskim, gotowość do wykonywania ćwiczeń oddechowych i głosowych oraz udziału w symulacjach sytuacji zawodowych; brak przeciwwskazań zdrowotnych do umiarkowanej aktywności oddechowo-ruchowej.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

08-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

12

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa „Emisja głosu i higiena głosowa w zawodach o wysokim obciążeniu głosowym – dla nauczycieli, urzędników i osób pracujących głosem – szkolenie” przygotowuje uczestnika do świadomego i bezpiecznego wykorzystywania głosu w pracy: rozpoznawania nawyków i objawów przeciążenia, stosowania technik oddechu, fonacji, rezonansu i artykulacji dla uzyskania wyrazistej komunikacji oraz wdrożenia zasad higieny głosu i strategii radzenia sobie w sytuacjach stresowych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje mechanizmy emisji głosu w pracy zawodowej oraz czynniki ryzyka przeciążeń głosowych.	charakteryzuje elementy prawidłowej emisji głosu (oddech, fonacja, rezonans, artykulacja)	Wywiad swobodny
	rozdzieli objawy przeciążenia głosu i wskaże ich możliwe przyczyny w środowisku pracy	Wywiad swobodny
	omawia zasady profilaktyki i higieny głosu w pracy o dużym obciążeniu głosowym	Wywiad swobodny
Stosuje techniki oddechowe oraz fonacyjne w celu uzyskania nośnego głosu bez forsowania	dobiera tor oddechu do zadania komunikacyjnego (krótka informacja, dłuższa wypowiedź, wystąpienie)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	wykonuje ćwiczenia oddechowe ukierunkowane na stabilizację wydechu w mówieniu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	stosuje miękki atak głosowy w zadaniach mówienia	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje ćwiczenia artykulacyjne oraz modyfikuje parametry mowy dla poprawy zrozumiałości przekazu w sytuacjach zawodowych.	wykonuje zestaw ćwiczeń usprawniających artykulację w krótkiej sekwencji treningowej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	modyfikuje tempo i rytm wypowiedzi w zadaniu komunikacyjnym	Obserwacja w warunkach symulowanych
	eliminuje typowe błędy dykcyjne wskazane w informacji zwrotnej (np. „połykanie końcówek”)	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje odpowiedzialne i świadome podejście do komunikacji głosowej w relacjach zawodowych, współdziałając z innymi oraz biorąc odpowiedzialność za sposób przekazu.	stosuje zasady komunikacji interpersonalnej w symulowanych sytuacjach zawodowych (np. rozmowa z klientem/interesantem/pacjentem, wystąpienie)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	przyjmuje informację zwrotną dotyczącą sposobu mówienia i wprowadza korektę w kolejnym zadaniu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	ocenia własne nawyki komunikacyjne i planuje działania rozwojowe w zakresie pracy głosem	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

#### Warunki osiągnięcia celu edukacyjnego

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego usługa „Emisja głosu i higiena głosowa w zawodach o wysokim obciążeniu głosowym – dla nauczycieli, urzędników i osób pracujących głosem – szkolenie” przygotowuje uczestnika do świadomego i bezpiecznego wykorzystywania głosu w pracy zawodowej (z zastosowaniem technik oddechu, fonacji, rezonansu i artykulacji oraz wdrożeniem zasad higieny głosu i strategii radzenia sobie w sytuacjach stresowych) – uczestnik powinien wykonywać ćwiczenia głosowe i oddechowe podczas zajęć oraz brać udział w symulacjach sytuacji zawodowych i pracy na krótkich próbkach mowy.

Uczestnik powinien posiadać podstawową sprawność komunikacyjną w języku polskim oraz gotowość do umiarkowanej aktywności oddechowo-ruchowej. Rekomendowane jest co minimalne doświadczenia w pracy wymagającej częstego mówienia (np. prowadzenie zajęć, spotkań, rozmów z klientem/interesantem/pacjentem).

#### Program

Wprowadzenie organizacyjne do szkolenia, omówienie celu i planu dnia.

### **Moduł 1. Diagnoza wstępna i analiza potrzeb**

- Autotest głosowy
- Krótka analiza próbki mowy uczestników
- Identyfikacja najczęstszych problemów (chrypka, zmęczenie, suchość, napięcie)
- Ustalenie indywidualnych celów pracy (ćwiczenia indywidualne, praca w parach, nagrania próbne)

### **Moduł 2. Oddech jako fundament pracy głosem (warsztat)**

- Diagnoza toru oddechowego
- Ćwiczenia oddechu przeponowo-żebrowego
- Stabilizacja wydechu w mówieniu
- Ćwiczenia wydłużania frazy bez napięcia (intensywna praktyka – praca z ciałem)

### **Moduł 3. Fonacja bez przeciążenia**

- Rozluźnianie nadmiernych napięć w obrębie szyi i krtani
- Ćwiczenia miękkiego ataku głosowego
- Redukcja „zaciskania” i mówienia na gardle
- Stabilizacja brzmienia przy dłuższej wypowiedzi

### **Moduł 4. Rezonans i nośność głosu**

- Przenoszenie głosu bez podnoszenia siły
- Ćwiczenia rezonatorowe
- Projekcja głosu w większej przestrzeni
- Mówienie w hałasie bez forsowania głosu

### **Moduł 5. Artykulacja i wyrazistość przekazu (warsztat)**

- Ćwiczenia usprawniające narządy mowy
- Tempo i rytm wypowiedzi
- Redukcja „połykania końcówek”
- Ćwiczenia na klarowność komunikatu

### **Moduł 6. Higiena głosu w praktyce zawodowej**

- Sygnały przeciążenia – kiedy reagować
- Strategie pracy przy wielogodzinnym mówieniu
- Mikroregeneracja głosu w ciągu dnia
- Plan ochrony głosu dopasowany do stanowiska pracy

### **Moduł 7. Komunikacja w sytuacjach trudnych**

- Mówienie pod presją i w stresie
- Obniżanie napięcia w głosie
- Budowanie spokojnego, profesjonalnego tonu
- Symulacje realnych sytuacji zawodowych

### **Moduł 8. Warsztat indywidualny i podsumowanie**

- Analiza postępów (próbka głosu „przed-po”)
- Korekta indywidualnych nawyków
- Zestaw ćwiczeń do codziennego stosowania
- Rekomendacje dalszej pracy

### **Walidacja: wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych**

Łączna ilość godzin: 12 h dydaktycznych w tym: 30 min teoria, 9h30min praktyka, 2h (walidacja i przerwy).

### **Warunki organizacyjne**

1. Szkolenie grupowe, rekomendowana wielkość grupy: 15 osób (maks.).
2. Szkolenie prowadzone formie warsztatowej
3. Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych 1h=45min.

4. Przerwy wliczają się w czas trwania usługi i mogą być elastycznie dostosowane do tempa pracy uczestników i dynamiki szkolenia.
5. Organizator zapewnia salę szkoleniową wyposażoną w stanowiska do ćwiczeń manualnych, sprzęt multimedialny (projektor, ekran, nagłośnienie), materiały dydaktyczne i pomoce logopedyczne.
6. Uczestnik jest zobowiązany do wzięcia udziału w **co najmniej 80% zajęć**.
7. Frekwencja będzie potwierdzana poprzez listę obecności.
8. Walidacja jest realizowana ostatniego dnia szkolenia.
9. Metody walidacji efektów uczenia się: wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 13</b> Wprowadzenie organizacyjne do szkolenia, omówienie celu i planu dnia	Agnieszka Borowiec	09-05-2026	09:30	10:00	00:30
<b>2 z 13</b> Moduł 1. Diagnoza wstępna i analiza potrzeb	Agnieszka Borowiec	09-05-2026	10:00	10:30	00:30
<b>3 z 13</b> Moduł 2. Oddech jako fundament pracy głosem (warsztat)	Agnieszka Borowiec	09-05-2026	10:30	11:30	01:00
<b>4 z 13</b> Przerwa	Agnieszka Borowiec	09-05-2026	11:30	11:45	00:15
<b>5 z 13</b> Moduł 3. Fonacja bez przeciążenia	Agnieszka Borowiec	09-05-2026	11:45	12:45	01:00
<b>6 z 13</b> Moduł 4. Rezonans i nośność głosu	Agnieszka Borowiec	09-05-2026	12:45	13:30	00:45
<b>7 z 13</b> Przerwa	Agnieszka Borowiec	09-05-2026	13:30	14:00	00:30
<b>8 z 13</b> Moduł 5. Artykulacja i wyrazistość przekazu (warsztat)	Agnieszka Borowiec	09-05-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>9 z 13</b> Moduł 6. Higiena głosu w praktyce zawodowej	Agnieszka Borowiec	09-05-2026	15:00	16:00	01:00
<b>10 z 13</b> Przerwa	Agnieszka Borowiec	09-05-2026	16:00	16:15	00:15
<b>11 z 13</b> Moduł 7. Komunikacja w sytuacjach trudnych	Agnieszka Borowiec	09-05-2026	16:15	17:00	00:45
<b>12 z 13</b> Moduł 8. Warsztat indywidualny i podsumowanie	Agnieszka Borowiec	09-05-2026	17:00	18:00	01:00
<b>13 z 13</b> Walidacja: wywiad swobodny, obserwacja w warunkach symulowanych	-	09-05-2026	18:00	18:30	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 260,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 260,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	105,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	105,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

**1 z 1**

**Agnieszka Borowiec**



Dr n. hum. Agnieszka Borowiec - Logopedka i terapeutka miofunkcjonalna, prowadzi gabinet Laboratorium Mowy (od 2011 r.). Specjalizuje się w terapii miofunkcjonalnej MTSS® oraz w diagnostyce i terapii zaburzeń funkcji prymarnych układu orofacjalnego w ujęciu interdyscyplinarnym (logopedia–ortodoncja–fizjoterapia). W ostatnich 5 latach prowadziła wykłady i zajęcia dydaktyczne m.in. na WUM (2020–2025) oraz praktyki dla studentów UW (2020–2025). Prowadzi szkolenia kliniczne, m.in. „Rehabilitacja głosu...” na UWM w Olsztynie (2023) i „Terapia miofunkcjonalna...” na UWM (2024) oraz „Rehabilitacja głosu” MILAlogo (2025). Realizuje grant NCN dotyczący biomechaniki mowy (2020–2027) i uczestniczy w konferencjach branżowych (m.in. ICPLA 2023). Jest autorką terapii MTSS®.

Osoba prowadząca usługę ma kwalifikacje i doświadczenie zgodne z tematyką usługi zdobyte w ostatnich 5 latach przed publikacją usługi

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik szkolenia otrzyma materiały szkoleniowe w formie wydrukowanej:

- skrypt szkoleniowy

### Informacje dodatkowe

Podstawa zwolnienia VAT: Usługi kształcenia zawodowego oraz przekwalifikowania zawodowego, finansowane w całości ze środków publicznych i świadczone w formie szkoleń i usług związanych z ich praktyczną częścią, korzystają ze zwolnienia z opodatkowania VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. C ustawy o VAT, a ich wartość nie jest uwzględniana w limitach obrotu dla zwolnienia podmiotowego.

Uczestnik jest zobowiązany do wzięcia udziału w **co najmniej 80% zajęć**. Spełnienie wymogu frekwencji jest konieczne do ukończenia usługi i wystawienia zaświadczenia.

Frekwencja potwierdzana poprzez listę obecności.

Przed zapisem na szkolenie prosimy o kontakt.

## Adres

ul. Młocarni 2  
02-967 Warszawa  
woj. mazowieckie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**KATARZYNA SIEKLIŃSKA**

**E-mail** katarzyna.sieklinska@gmail.com

**Telefon** (+48) 531 881 801