



Kurs Emisji Głosu "Świadomy Głos – Higiena, Technika i Warsztat" – szkolenie zakończone egzaminem.

Numer usługi 2026/04/25/199578/3513623

5 250,00 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

291,67 PLN brutto/h

291,67 PLN netto/h

128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

FUNDACJA PRZY
SOBIE

★★★★★ 5,0 / 5

2 oceny

📍 Jaworzno

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 18:00 h

📅 09.07.2026 do 10.07.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane do osób, które pragną świadomie pracować z głosem mówionym (wystąpienia publiczne, praca dydaktyczna) oraz śpiewanym (rozwój pasji wokalne, śpiew amatorski) i nabywać w tym zakresie kwalifikacje. Brak wymogu wykształcenia muzycznego – kurs skupia się na technice, fizjologii i higienie głosu.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	08-07-2026
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

Usługa ma na celu wyposażenie uczestnika w kompleksowe narzędzia do obsługi aparatu mowy i śpiewu. Dla osiągnięcia celu edukacyjnego uczestnik nauczy się bezpiecznej emisji, poprawnej dykcji oraz technik wokalnych, a także pozna zasady higieny głosu. Kwalifikacja: emisja głosu w ujęciu techniki i higieny używania aparatu głosowego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Rozróżnia fizjologię głosu mówionego i śpiewanego oraz wpływ stresu na aparat mowy. Zna zasady zarządzania układem nerwowym w kontekście pracy.	Uczestnik określa zasady higieny głosu i profilaktyki przeciążeń wokalnych.	Test teoretyczny
	Wskazuje techniki oddechowe redukujące napięcie podczas występów i śpiewu.	Test teoretyczny
	Opisuje budowę traktu wokalnego, fizjologię prawidłowego oddechu i funkcji posturalnych	Test teoretyczny
UMIEJĘTNOŚCI: Uczestnik poprawnie wykonuje ćwiczenia oddechowe, dykcyjne i wokalne. Dobiera technikę emisyjną do rodzaju zadania (mówienie vs śpiew). KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Stosuje zasady odpowiedzialnej eksploatacji głosu w życiu zawodowym i prywatnym oraz umiejętnie współpracuje w tym zakresie z innymi osobami.	Uczestnik dobiera właściwe ćwiczenia do danego problemu na poziomie emisji głosu i oddechu	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik stosuje techniki naprzemiennie, umiejętnie zarządzając procesem prawidłowego emitowania dźwięku	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik stosuje techniki redukcji stresu i regulacji układu nerwowego	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Ocenia własne możliwości wokalne i dobiera środki do bezpiecznego wykonania zadania.	Test teoretyczny
	Uczestnik skutecznie i wyraźnie komunikuje się głosem, przez co osiąga zamierzone cele w interakcji społecznej	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik uważnie stosuje zdrowe nawyki związane z higieną głosu.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy dokument jest wydany przez podmiot systemu oświaty lub szkolnictwa wyższego na podstawie odrębnych przepisów?

TAK

ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo oświatowe (Dz.U. z 2024 r. poz. 737, z późn. zm.)

Informacje

Program

Warunki osiągnięcia celu edukacyjnego:

Szkolenie adresowane do osób indywidualnych, zajmujących się szeroko pojętą pracą głosem (np. praca z klientem, prezentacje, śpiew, wystąpienia). Kurs przeznaczony jest dla osób, które chcą zdobyć wiedzę na temat techniki wydobywania głosu, świadomie zadbać o narzędzie swojej pracy i nauczyć się zdrowej emisji głosu, w oparciu o najnowszą wiedzę. Kurs dotyczy podstaw emisji głosu mówionego i śpiewanego, dlatego wykształcenie muzyczne nie jest wymagane.

Obejmuje następujące zagadnienia:

- zasady fizjologii głosu i oddechu
- ćwiczenia z emisji głosu
- ćwiczenia oddechowe i dykcyjne
- techniki regulacji układu nerwowego
- ekspresja a technika - wpływ stresu na głos
- codzienna higiena głosu
- ćwiczenia posturalne wpływające na głos.

Realizacja szkolenia opiera się głównie na modelu pracy teoretyczno-praktycznej, który pozwala na najszybsze przyswojenie i zrozumienie omawianych mechanizmów, umożliwiając stopniowe zdobywanie wiedzy i doskonalenie umiejętności. Zajęcia opierają się o pracę praktyczną i utrwalanie poznanych technik. Aktywny udział uczestników w ćwiczeniach oraz realizacja zadań warsztatowych stanowią podstawę osiągnięcia zakładanych efektów uczenia się. Program obejmuje wyposażenie uczestnika w wiedzę teoretyczną jako podłoże, naukę i analizę technik, praktyczną pracę przy ich pomocy i naukę przez doświadczanie oraz praktykę. Zajęcia pozwalają na przełożenie omawianych technik na wspieranie warsztatu głosowego i kondycji głosu u siebie i innych osób.

Zakres tematyczny:

Dzień 1

- **Fizjologia głosu i oddechu - część teoretyczno-praktyczna** (60 min). - wyjaśnienie zasad działania mechanizmu fonacyjnego w połączeniu z oddechem. Fizjologiczne podłoże działania głosu, co na niego wpływa i w jaki sposób. Budowa aparatu głosowego i jego działanie. Przepona i jej funkcje. Mięśnie dna miednicy i ich funkcje. Napięcia i ich skutki. Ćwiczenia posturalne. Podłoże teoretyczne przeplatane poszczególnymi ćwiczeniami zorientowanymi na zrozumienie omawianych treści w kontekście czucia. Praca indywidualna i praca w parach.
- **Podstawy emisji głosu - część teoretyczno-praktyczna** (60 min). - omówienie artykulatorów, rezonansu i kierunku dźwięku - case study na przykładzie obserwowanej pracy z poszczególnymi uczestnikami. Ćwiczenia rozluźniające żuchwę, język i wargi w odniesieniu do wybranych problemów emisyjnych. Nauka poprawnego diagnozowania przyczyn problemu i rozwiązywania go przy pomocy ćwiczeń. Skuteczne i nieskuteczne wprawki wokalne, ich podstawy i wpływ na aparat głosowy.
- **Masaż bukalny - część teoretyczno-praktyczna** (45 min). - budowa mięśni twarzy i szyi oraz jamy ustnej. Nauka techniki rozluźniania aparatu głosowego przy pomocy pracy z tymi obszarami i badanie wpływu masażu na komfort wydobywania dźwięku i jego brzmienie.
- **Techniki regulacji układu nerwowego I - część teoretyczno-praktyczna** (90 min). - zasady działania układu nerwowego i jego powiązanie z głosem. Wpływ ćwiczeń regulujących na komfort wydobywania dźwięku i jego brzmienie. Nauka technik oddechowych, technik relaksacyjnych oraz wyciszających. Tworzenie planu autoregulacyjnego przy pomocy ćwiczeń zorientowanych na ruch i stanu statycznego.
- **Głos jako część tożsamości - część teoretyczno-praktyczna** (60 min). - omówienie psychologicznych aspektów funkcjonowania głosu i ich odniesienie do fizjologii. Diagnostyka problemów z głosem w odniesieniu do systemu przekonań oraz zastosowanie poznanych wcześniej technik do pracy z emisją głosu w tym kontekście. Różnicowanie potrzeby wykonania pracy emisyjnej, pracy z ciałem (np. fizjoterapeutycznej lub osteopatycznej) oraz pracy w kontekście emocjonalnym (regulacja, terapia, wsparcie psychologiczne).

Dzień 2

- **Ćwiczenia z emisji głosu - część praktyczna** (60 min).
- **Ćwiczenia dykcyjne - część praktyczna** (45 min)
- **Praktyka regulacji oddechu i układu nerwowego** (60 min).

- **Ekspresja a technika - wpływ stresu na głos - część teoretyczno-praktyczna** (90 min). - omówienie wpływu stresu na głos i ćwiczenia wspomagające, praktyka w grupie i w parach. Praca na przykładach przygotowanego tekstu mówionego i śpiewanego w odniesieniu do wystąpień publicznych, case study. Techniki wspomagające poprawę kondycji głosowej w sytuacji stresującej. Moderowana indywidualizacja pracy.
- **Codzienna higiena głosu - część teoretyczna** (45 min). - omówienie czynników osłabiających głos oraz zdrowych nawyków pielęgnacji i wzmacniania głosu na co dzień, sposobów radzenia sobie z dysfunkcjami aparatu głosowego w przypadku przeciążenia, choroby itd.
- **walidacja - egzamin końcowy** (60 min.)

Warunki organizacyjne:

- Czas szkolenia podany w godzinach dydaktycznych wynosi 18 godzin.
- Przerwy są wliczone w czas trwania usługi
- Forma realizacji: stacjonarna, wykładowa, warsztatowa

Walidacja:

- Szkolenie realizowane jest w terminie 6-7 lipca 2026 r. 7 lipca, po zakończeniu szkolenia, uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego, który jest organizowany i oceniany przez podmiot zewnętrzny. Egzamin trwa 60 minut. Uczestnik otrzymuje wynik walidacji wraz z certyfikatem 1 godzinę po zakończeniu egzaminu, tj. 7 maja.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 16

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Fizjologia głosu i oddechu - część teoretyczno-praktyczna	Barbara Janyga	09-07-2026	10:00	11:00	01:00
2 z 16 Podstawy emisji głosu - część teoretyczno-praktyczna	Barbara Janyga	09-07-2026	11:00	12:00	01:00
3 z 16 Przerwa	Barbara Janyga	09-07-2026	12:15	12:30	00:15
4 z 16 Masaż bukalny - część teoretyczno-praktyczna	Barbara Janyga	09-07-2026	12:30	13:15	00:45
5 z 16 Techniki regulacji układu nerwowego I - część teoretyczno-praktyczna	Barbara Janyga	09-07-2026	13:15	14:45	01:30
6 z 16 Przerwa	Barbara Janyga	09-07-2026	14:45	15:30	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 16 Głos jako część tożsamości - część teoretyczno-praktyczna	Barbara Janyga	09-07-2026	15:30	16:30	01:00
8 z 16 Ćwiczenia z emisji głosu - część praktyczna	Barbara Janyga	10-07-2026	11:00	12:00	01:00
9 z 16 Ćwiczenia dykcyjne - część praktyczna	Barbara Janyga	10-07-2026	12:00	12:45	00:45
10 z 16 Przerwa	Barbara Janyga	10-07-2026	12:45	13:00	00:15
11 z 16 Praktyka regulacji oddechu i układu nerwowego	Barbara Janyga	10-07-2026	13:00	14:00	01:00
12 z 16 Ekspresja a technika - wpływ stresu na głos - część teoretyczno-praktyczna	Barbara Janyga	10-07-2026	14:00	15:30	01:30
13 z 16 Przerwa	Barbara Janyga	10-07-2026	15:30	16:15	00:45
14 z 16 Codzienna higiena głosu - część teoretyczna	Barbara Janyga	10-07-2026	16:15	17:00	00:45
15 z 16 Przerwa	Barbara Janyga	10-07-2026	17:00	17:15	00:15
16 z 16 Walidacja - egzamin końcowy	-	10-07-2026	17:15	18:15	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto 5 250,00 PLN

Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto 5 250,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto 291,67 PLN

Koszt osobogodziny netto 291,67 PLN

W tym koszt walidacji brutto 200,00 PLN

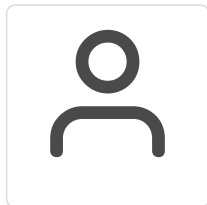
W tym koszt walidacji netto 200,00 PLN

W tym koszt certyfikowania brutto 135,00 PLN

W tym koszt certyfikowania netto 135,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Barbara Janyga

Barbara Janyga - wokalistka, songwriterka, pedagog, trenerka pracy z ciałem i głosem, prowadząca lekcje indywidualne oraz szkolenia w zakresie emisji głosu. Od kilkunastu lat prowadzi zespoły wokalne i muzyczne grupy teatralne. Artystka z kilkudziesięcioletnim doświadczeniem scenicznym i aranżacyjnym. W 2026 roku poprowadziła trzy edycje warsztatów z emisji głosu dla nauczycieli w ramach szkoleń rad pedagogicznych. Od 2025 roku współpracuje z Instytutem Educare jako szkoleniowiec. W 2022 i 2023 roku ukończyła kursy emisji głosu i treningu wokalnego w ujęciu logopedycznym i osteopatycznym. Poprowadziła konferansjersko 11 edycji Ogólnopolskich Warsztatów Muzycznych PoluZONE (od 2014 roku).

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma:

- skrypt szkoleniowy w wersji drukowanej

Informacje dodatkowe

art. 113 ust. 1 ustawy o VAT⁰

Adres

ul. Katowicka 31 b
43-600 Jaworzno
woj. śląskie

Szkolenie odbędzie się w siedzibie Fundacji Przy Sobie.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



BARBARA JANYGA

E-mail fundacjaprzysobie@gmail.com

Telefon (+48) 507 020 055