



<u>Miejsce:</u>	Bielsko-Biała, Akademia Techniczno-Humanistyczna, ul. Willowa 2, Budynek L
<u>Termin:</u>	Czwartek, 19 marca 2015 r., w godzinach: 17:00 – 21:00. 17:00 - 17:30 Cafe Matrik – networking, nawiązywanie kontaktów, pogaduchy przy kawie. 17:30 - 17:45 Info Matrik – informacje o bieżących aktywnościach Stowarzyszenia i klubów Trenerów. 17:45 - 20:45 Edu Matrik – warsztat (rozpoczynamy punktualnie). 20:45 - 21:00 – ewaluacja, podsumowanie zakończenie spotkania
<u>Koszt uczestnictwa:</u>	- 30 zł (pokrycie kosztów wynajęcia sali i cateringu), - Członkowie Stowarzyszenia MATRIK bezpłatnie.

Temat warsztatu na spotkaniu:

„Mam głos. I nie zawaham się go użyć”

Wstęp:

Zależy Ci na tym, by mówić wyraźnie? Chcesz swoim wystąpieniem wpływać na odbiorców, panować nad emocjami na scenie i mówić tak, by pozostawić po sobie niezatarte wrażenie? Zapraszam na warsztat "Mam głos. I nie zawaham się go użyć!"

Głos to jeden z głównych narzędzi komunikacji i wyrażania emocji. Żyjąc jednak w ciągłym stresie i napięciu, w otaczającym nas zewsząd hałasie oraz oddychając zanieczyszczonym powietrzem nadwyrężamy nasze delikatnie struny głosowe i narażeni jesteśmy na choroby układu oddechowego, co w rezultacie może powodować problemy z głosem, chrypkę a nawet bezgłos.

Jak zatem świadomie używać głosu tak by go nie nadwyręzać, jak dbać o jego higienę i jak mówić, by głos służył nam długo, był dźwięczny i donośny? O tym przekonacie się podczas warsztatu.

Cele:

Celem szkolenia jest też znalezienie i eliminacja złych nawyków, które mogą powodować problemy z głosem i osłabiać przekaz. Poprzez udział w warsztatach staniesz się bardziej świadomym mówcą, wyposażonym w wiedzę i umiejętności, które pozwolą Ci poprawnie pracować głosem w życiu i na scenie. Dowiesz się jak pracować nad głosem, jak wykorzystywać emocje w komunikacji tak, by być lepiej rozumianym, jak dbać o głos by służył Ci dłużej i był dźwięczny, oraz przećwiczysz różne sposoby mówienia, dzięki czemu łatwiej Ci będzie odnaleźć swój własny styl wystąpienia, atrakcyjny dla odbiorcy.

Program:

- podstawowe zasady poprawnej emisji głosu,
- poprawny oddech i praca przeponą
- dykcja i artykulacja
- poznanie atutów swojego głosu
- trema na scenie podczas wystąpień publicznych - jak ją zniwelować?
- higiena głosu
- różne style mówienia
- ćwiczenia usprawniające wyrazistość głosu
- spójność głosu a komunikacja niewerbalna

Osoba Prowadząca:



Katarzyna Hnat – trener emisji głosu i wystąpień publicznych, dziennikarka radiowa i nauczyciel wokalu oraz gry na instrumentach klawiszowych; jest absolwentką Wydziału Pedagogicznego Uniwersytetu Rzeszowskiego oraz Podyplomowych Studiów Dziennikarskich, a także Teorii Muzyki na Akademii Muzycznej w Krakowie; ukończyła także Szkołę Trenerów „Stowarzyszenia Konsultantów i Trenerów Zarządzania MATRIK” w Krakowie i jest członkiem Stowarzyszenia Mentorów PROMENTOR. Od ponad dziesięciu lat pracuje głosem jako dziennikarz radiowy, lektor i nauczyciel muzyki, a w ostatnich latach także jako trener emisji głosu, instruktor wokalu i zespołów wokalo-instrumentalnych. Prowadzi szkolenia z emisji głosu i wystąpień publicznych oraz indywidualne porady z emisji mówionej i pracy z mikrofonem.

Prosimy o **potwierdzenie udziału w spotkaniu do 17 marca do godziny 17:00**
emailem na adres: podbeskidzki@matrik.pl

Spotkanie przewidziane jest na **maksymalnie 25 osób**. Decyduje kolejność zgłoszeń!

☺ **Zapraszamy serdecznie** ☺

Jolanta Kućka-Fabia

Koordynator Podbeskidzkiego Klubu Trenerów Zarządzania MATRIK

Pomyśl, kto jeszcze może być zainteresowany udziałem w tym spotkaniu.

Prześlij tym osobom to zaproszenie ;)

Zapraszamy do śledzenia naszej strony na FB

Idea spotkań regionalnych klubów: www.matrik.pl/nowy/o-ideii-klubow

Kontakt z Biurem Stowarzyszenia: <http://www.matrik.pl/kontakt>