

Program kursu z zakresu wystąpień publicznych i autoprezentacji z elementami emisji głosu

Kurs autoprezentacji i wystąpień publicznych z elementami emisji głosu trwający 9 godzin podzielony będzie na część teoretyczną, teoretyczno-praktyczną i praktyczną. Uczestnicy kursu w przystępny sposób poznają podstawowe informacje na temat stresu i jego konsekwencji dla organizmu. Poprzez szereg ćwiczeń będą mieli szansę poznać sposoby na jego rozładowywanie. Dowiedzą się, jak wydobywać dźwięki przez dłuższy czas, tak by były one dźwięczne i by nie obciążały zbytnio narządów artykulacyjnych. Słuchacze dowiedzą się, w jaki sposób planować sobie przemówienia czy wystąpienia, by móc podjąć walkę z własnymi obawami.

Zajęcia będą rozbite na tematyczne bloki, z zachowaniem chronologii od teorii do praktyki.

Prowadzący:

Robert Zarzecki – nauczyciel, tyflopédagog, instruktor teatralny. Na co dzień prowadzi własny gabinet masażu i fizjoterapii Cuda Niewidy. Ponadto pracuje jako wykładowca akademicki. Aktor teatru Krzesiwo, bohater filmu „Niebo bez gwiazd”, odtwórca ról w audiobooku „Cafe pod Minogą”.

Temat zajęć:

- Powitanie i przedstawienie się wszystkich uczestników kursu, z krótką historią swoich ewentualnych doświadczeń z wystąpieniami publicznymi, prezentowaniem siebie samych oraz w pracy z tekstem i słowem mówionym
- Prezentacja dowolnego tekstu, w taki sposób, by jak najlepiej go przekazać.
- Co to jest emisja głosu? – Krótka teoria na temat głosu, jego wydobywania i pielęgnacji.
- Stres: Mechanizm działania. Jak powstaje stres, czym się najczęściej objawia.
- Techniki radzenia sobie ze stresem. Kilka metod praktycznych.

- Krótka teoria na temat wpływu niekontrolowanych napięć organizmu na sposób wydobywania głosu.
- Ćwiczenia pozwalające na ogólne rozluźnienie ciała, pozbycie się stresów i napięć z całego dnia.
- Utrzymywanie kontaktu wzrokowego a uporczywe gapienie się.
- Co to jest Watter cooler massage?
- Ćwiczenia polegające na powtarzaniu łamańców językowych
- Co to są rezonatory? Ich rozmieszczenie w organizmie i wpływ na wydobywanie dźwięku.
- Wpływ stresu na postawę ciała i jej konsekwencje dla naszych występów.
- **Planowanie wystąpienia. Mikro i makro przestrzeń, techniki skupienia uwagi słuchaczy, rekwizyty pomocne w przemówieniu.**
- Autoprezentacja dowolnego tematu. Zajęcia nagrywane na dyktafon. Odsłuchanie nagrań, analiza występów.
- Ćwiczenia rozluźniające aparat mowy
- Co to jest przepona? Wpływ przepony na sposób wydobywania dźwięku.
- Ćwiczenia usprawniające pracę przepony
- Ćwiczenia rozluźniające cały organizm.
- Zakończenie kursu, wymienienie się uwagami i spostrzeżeniami. Podsumowanie i ewaluacja.