

## **EMISJA GŁOSU PRZY WYSTĄPIENIACH PUBLICZNYCH. JAK MÓWIĆ WYRAŹNIE, PEWNIEM I Z WIĘKSZYM WPŁYWEM NA SŁUCHACZY**

### **WAŻNE INFORMACJE:**

- Szkolenie pokazuje, jak świadomie używać głosu w sytuacjach zawodowych, w których sposób mówienia ma bezpośredni wpływ na odbiór komunikatu, autorytet, zrozumienie treści oraz reakcję słuchaczy.
- Szkolenie różni się od typowych zajęć z emisji głosu tym, że nie koncentruje się wyłącznie na teorii aparatu mowy, lecz pokazuje zastosowanie głosu w realnych sytuacjach zawodowych: podczas wystąpień publicznych, spotkań z mieszkańcami, prowadzenia zajęć, zebrań, komisji, wystąpień na forum, prezentacji projektów, odpowiadania na pytania oraz wypowiedzi przed kamerą.
- Nacisk zostanie położony na praktyczne ćwiczenia, autodiagnozę własnego sposobu mówienia i proste techniki możliwe do zastosowania od razu po szkoleniu.
- Uczestnicy otrzymają praktyczne materiały szkoleniowe w formie elektronicznej, przygotowane do wykorzystania po szkoleniu. Materiały będą zawierały:
  - Skrót najważniejszych zasad emisji głosu w wystąpieniach publicznych.
  - Checklistę przygotowania głosu przed wystąpieniem, lekcją, sesją, spotkaniem lub zebraniem.
  - Zestaw ćwiczeń oddechowych, dykcyjnych i artykulacyjnych do samodzielnej pracy.
  - Krótką rozgrzewkę głosową przed wystąpieniem.
  - Zasady higieny głosu dla osób pracujących głosem.
  - Przykłady pracy z pauzą, tempem, intonacją i akcentem logicznym.
  - Mini plan 7 dni pracy z głosem po szkoleniu.

### **CELE I KORZYŚCI:**

- Celem szkolenia jest rozwinięcie praktycznych kompetencji w zakresie świadomego, zdrowego i skutecznego używania głosu podczas wystąpień publicznych oraz codziennej komunikacji zawodowej.
- **Po ukończeniu szkolenia uczestnik będzie:**
  - Wiedział, jak działa głos w kontekście oddechu, postawy, napięcia ciała, artykulacji i rezonansu.
  - Rozumiał, dlaczego wyraźna wymowa wpływa na autorytet, wiarygodność i zrozumienie przekazu.
  - Potrafił wykonać podstawową rozgrzewkę głosową przed wystąpieniem, lekcją, sesją, naradą lub spotkaniem.
  - Znał zasady oddechu przeponowo żebrowego i potrafił wykorzystać go do stabilizacji głosu.
  - Potrafił mówić wyraźniej dzięki prostym technikom dykcyjnym i artykulacyjnym.
  - Wiedział, jak pracować tempem, pauzą, intonacją, akcentem i melodią wypowiedzi.
  - Potrafił świadomie używać barwy, tembru i siły głosu, bez krzyku i nadmiernego forsowania.
  - Umiał lepiej interpretować tekst mówiony, tak aby wypowiedź nie brzmiała monotonicznie, mechanicznie ani „urzędowo jak pieczęć po godzinach”.
  - Rozumiał, jak chronić głos przed przeciążeniem, szczególnie w pracy wymagającej wielogodzinne mówienie.
  - Otrzyma zestaw prostych ćwiczeń do samodzielnej pracy po szkoleniu.

### **PROGRAM:**

- 1. Głos jako narzędzie wpływu w pracy publicznej i edukacyjnej.**

- Dlaczego głos decyduje o tym, czy słuchacze odbierają nas jako osobę spokojną, kompetentną i wiarygodną.
- Najczęstsze problemy w mówieniu podczas wystąpień: zbyt szybkie tempo, niewyraźna wymowa, monotony głos, mówienie „na resztkach oddechu”, zbyt cichy lub zbyt napięty głos, brak pauz, przeciążenie gardła.
- Specyfika pracy głosem w JST, pracy radnego i pracy nauczyciela: komunikowanie decyzji i procedur, mówienie do grupy, odpowiadanie na pytania, prowadzenie spotkań i zebrań, zachowanie spokoju w sytuacjach napięcia, utrzymywanie uwagi słuchaczy.
- Autodiagnoza uczestników: co w moim głosie pomaga, a co może utrudniać odbiór wypowiedzi.

## 2. Oddech jako fundament emisji głosu.

- Rola oddechu w mówieniu: dlaczego bez dobrego oddechu głos szybko traci stabilność.
- Różnica między oddechem płytkim, piersiowym a oddechem przeponowo żebrowym.
- Oddech przeponowy w praktyce: jak go rozpoznać, jak go uruchomić, jak nie przesadzić, bo przepona to nie pompka rowerowa.
- Podparcie oddechowe: jak mówić dłuższe zdania bez zadyszki i bez napinania gardła.
- Oddech w stresie: co dzieje się z głosem, gdy jesteśmy spięci, jak oddech pomaga uspokoić tempo wypowiedzi, jak wrócić do stabilnego głosu podczas trudnego pytania lub wystąpienia.
- Ćwiczenia praktyczne: obserwacja toru oddechowego, wydłużanie fazy wydechowej, łączenie oddechu z krótką wypowiedzią, świadome dobieranie powietrza przed ważnym zdaniem.

## 3. Rozgrzewka głosowa i higiena głosu przed wystąpieniem.

- Po co robić rozgrzewkę głosową przed spotkaniem, lekcją, sesją, komisją lub prezentacją.
- Elementy krótkiej rozgrzewki: rozluźnienie szczęki, twarzy i języka, przygotowanie oddechu, uruchomienie rezonansu, przygotowanie artykulacji, łagodne pobudzenie głosu.
- Czego nie robić przed wystąpieniem: nie zaczynać od krzyku, nie mówić długo szeptem, nie „przepychać” głosu przez gardło, nie udawać radiowego lektora, jeśli ciało mówi „ratunku”.
- Podstawowe zasady higieny głosu: nawodnienie, odpoczynek głosowy, unikanie długiego mówienia na napięciu, praca z mikrofonem, regeneracja po intensywnym dniu mówienia.

## 4. Dykcja, artykulacja i wyraźna wymowa.

- Dykcja jako narzędzie zrozumiałości, nie teatralna ozdoba.
- Najczęstsze problemy z wyraźną wymową: „zjadanie” końcówek, zbyt szybkie tempo, niedokładna praca języka i warg, mówienie przez zaciśniętą szczękę, niewyraźne samogłoski, spłaszczanie wypowiedzi.
- Artykulacja w pracy urzędnika, radnego i nauczyciela: jak mówić jasno o sprawach formalnych, jak nie „zgubić” sensu w długich zdaniach, jak podkreślać słowa kluczowe, jak ułatwiać słuchaczom notowanie i rozumienie.
- Ćwiczenia praktyczne: rozluźnienie aparatu mowy, precyzja samogłosek, końcówki wyrazów, trudne zbitki spółgłoskowe, krótkie teksty użytkowe: komunikat, zapowiedź, fragment wystąpienia, informacja dla mieszkańca lub ucznia.
- Jak ćwiczyć dykcję po szkoleniu, żeby nie brzmieć jak aktor w reklamie syropu, tylko jak bardziej klarowna wersja siebie.

## 5. Tembr, barwa i siła głosu.

- Czym jest tembr i barwa głosu oraz dlaczego wpływają na odbiór osoby mówiącej.
- Głos niski, wysoki, jasny, ciemny, ciepły, napięty, nosowy, gardłowy: co słyszą odbiorcy.
- Naturalna barwa głosu: jak jej szukać bez sztucznego obniżania tonu.
- Rezonans i nośność głosu: jak mówić donośnie bez krzyku, jak wzmacniać głos bez forsowania, jak używać mikrofonu w szkoleniu online i podczas wystąpień stacjonarnych.
- Praca z głosem w sytuacjach zawodowych: spokojny komunikat urzędowy, wystąpienie na sesji lub komisji, prowadzenie lekcji lub zebrania, odpowiedź na trudne pytanie, wypowiedź przed kamerą.
- Ćwiczenia praktyczne: odczuwanie rezonansu, praca z nośnością głosu, różnicowanie siły głosu, szukanie naturalnej, pewnej barwy.

## 6. Interpretacja wypowiedzi, intonacja, pauza i tempo.

- Dlaczego ten sam tekst może brzmieć jasno, nudno, agresywnie albo przekonująco.
- Interpretacja wypowiedzi: intencja komunikatu, słowa kluczowe, logiczne akcenty, emocja adekwatna do sytuacji, świadome prowadzenie słuchacza przez treść.

- Intonacja: jak uniknąć monotonii, jak nie kończyć każdego zdania tak samo, jak brzmieć spokojnie, ale nie bez życia.
- Tempo: kiedy przyspieszać, kiedy zwalniać, jak tempo wpływa na zrozumienie procedur, instrukcji i argumentów.
- Pauza jako narzędzie: pauza przed ważną informacją, pauza po ważnej informacji, pauza na oddech, pauza na odzyskanie kontroli, pauza zamiast wypełniaczy typu „yyy”, „eee”, „tak jakby”.
- Ćwiczenia praktyczne: interpretacja krótkiego tekstu, zaznaczanie akcentów logicznych, praca z pauzą, zmiana intonacji bez przesady i sztuczności.

## **7. Głos w sytuacjach trudnych i stresujących.**

- Co dzieje się z głosem podczas stresu: przyspieszenie tempa, spłylenie oddechu, drżenie głosu, suchość w ustach, napięcie gardła i szczęki.
- Jak utrzymać stabilny głos podczas: trudnego pytania od mieszkańca, wystąpienia przed radą, prowadzenia lekcji lub zebrania, nagrania online, rozmowy z grupą, która nie ułatwia życia.
- Techniki szybkiej regulacji: oddech przed odpowiedzią, spowolnienie pierwszego zdania, pauza strategiczna, obniżenie napięcia w szczęce i barkach, powrót do naturalnej barwy głosu.

## **8. Podsumowanie i indywidualny plan pracy z głosem.**

- Najważniejsze zasady skutecznej emisji głosu.
- Mini checklista przed wystąpieniem: oddech, postawa, rozgrzewka, tempo, pauzy, wyraźna wymowa, intencja wypowiedzi.
- Plan 7 dni pracy z głosem po szkoleniu.
- Sesja pytań i odpowiedzi.
- Wskazanie dalszych możliwości rozwoju głosu w wystąpieniach publicznych.

### **ADRESACI:**

Szkolenie jest adresowane do osób, które w pracy zawodowej często występują publicznie, prowadzą spotkania, przekazują informacje, wyjaśniają procedury, odpowiadają na pytania lub pracują głosem przez wiele godzin dziennie. W szczególności: Pracownicy urzędów gmin, miast, powiatów i urzędów marszałkowskich, kierownicy wydziałów i referatów, pracownicy obsługi mieszkańców, działów promocji, komunikacji społecznej, edukacji, kultury, spraw obywatelskich i organizacyjnych, rzecznicy prasowi i osoby występujące w imieniu instytucji, Radni gmin, powiatów i sejmików województw. Osoby prowadzące sesje, komisje, konsultacje społeczne i spotkania z mieszkańcami, nauczyciele, wykładowcy, edukatorzy.

### **PROWADZĄCY:**

trener wystąpień publicznych, emisji głosu i komunikacji. Pracuje z osobami, które chcą mówić pewniej, wyraźniej i z większym wpływem na odbiorców. Specjalizuje się w szkoleniach z zakresu wystąpień publicznych, pracy z głosem, autoprezentacji, komunikacji interpersonalnej, radzenia sobie ze stresem oraz budowania kontaktu ze słuchaczami. Absolwent studiów podyplomowych „Kształcenie głosu i mowy” Uniwersytet SWPS. Prowadzi szkolenia dla administracji publicznej, organizacji, zespołów, liderów, nauczycieli, wykładowców oraz osób występujących publicznie. W pracy szkoleniowej łączy praktyczne narzędzia, ćwiczenia głosowe, wiedzę z zakresu komunikacji oraz lekki, angażujący styl prowadzenia. Szczególny nacisk kładzie na to, aby uczestnicy nie tylko „wiedzieli”, ale przede wszystkim potrafili zastosować poznane techniki w codziennej pracy.

### Emisja głosu przy wystąpieniach publicznych. Jak mówić wyraźnie, pewnie i z większym wpływem na słuchaczy.



Szkolenie będziemy realizowali **w formie webinarium online.**



**10 sierpnia 2026 r.**

**Szkolenie w godzinach 10:00-14:00**



**Cena: 479 PLN netto/os. Przy zgłoszeniach do 27 lipca 2026 r. cena wynosi: 439 PLN netto/os.** Udział w szkoleniu zwolniony z VAT w przypadku finansowania szkolenia ze środków publicznych.

#### CENA zawiera:

udział w profesjonalnym szkoleniu online z możliwością zadawania pytań,  
materiały szkoleniowe w wersji elektronicznej,  
certyfikat ukończenia szkolenia.

#### DANE DO KONTAKTU:

Fundacja Rozwoju Demokracji Lokalnej im. Jerzego Reguńskiego, Centrum Mazowsze;  
ul. Jelinka 6, 01-646 Warszawa;  
tel. 533 721 103;  
[szkolenia@frdl.org.pl](mailto:szkolenia@frdl.org.pl)

### DANE UCZESTNIKA ZGŁASZANEGO NA SZKOLENIE

Nazwa i adres nabywcy

**NIP Nabywcy**

(dane do faktury)

Nazwa i adres odbiorcy

**NIP Odbiorcy**

Telefon

1. **Imię i nazwisko uczestnika**, stanowisko,  
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

2. **Imię i nazwisko uczestnika**, stanowisko,  
E-MAIL i TEL. DO KONTAKTU

Oświadczam, że szkolenie dla ww. pracowników jest kształceniem zawodowym finansowanym w całości lub  
co najmniej 70% ze środków publicznych (proszę zaznaczyć właściwe)

TAK

NIE

**Faktura zostanie wystawiona jako faktura ustrukturyzowana w Krajowym Systemie e-Faktur (KSeF).**

**Uwagi:** .....

**Proszę o przesłanie certyfikatu na adres mailowy:** .....

Dokonanie zgłoszenia na szkolenie jest równoznaczne z zapoznaniem się i zaakceptowaniem regulaminu szkoleń Fundacji Rozwoju Demokracji Lokalnej zamieszczonym na stronie Organizatora [www.frdl.mazowsze.pl](http://www.frdl.mazowsze.pl) oraz zawartej w nim Polityce prywatności i ochrony danych osobowych.

**Zgłoszenia prosimy przysyłać do 5 sierpnia 2026 r. na [szkolenia@frdl.org.pl](mailto:szkolenia@frdl.org.pl)**

**UWAGA!** Liczba miejsc ograniczona. O udziale w szkoleniu decyduje kolejność zgłoszeń. Zgłoszenie na szkolenie musi zostać potwierdzone przesłaniem do Ośrodka karty zgłoszenia. Brak pisemnej rezygnacji ze szkolenia najpóźniej na trzy dni robocze przed terminem jest równoznaczny z obciążeniem Państwa należnością za szkolenie niezależnie od przyczyny rezygnacji. **Płatność należy uregulować przelewem na podstawie faktury w KSeF.**

Podpis osoby upoważnionej \_\_\_\_\_