



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



WOJEWÓDZKI URZĄD PRACY
w WARSZAWIE

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



projekt **Kompetentni w urzędzie**
współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

- **Szkolenie/Warsztaty Emisja głosu i relaksacja** - 20 miejsc (2 grupy). Terminy realizacji: 9-11 października oraz 4-6 grudnia 2013r. (do wyboru).

Celem zajęć będzie pokazanie technik, które pozwolą na mówienie nie powodujące forsowania głosu i zmęczenia gardła.

Zakres tematyczny:

- budowa i funkcjonowanie narządów mowy,
- ćwiczenia usprawniające motorykę ogólną ciała w połączeniu z ćwiczeniami i usprawniającymi funkcjonowanie aparatu oddechowego,
- ćwiczenia relaksacyjne,
- ćwiczenia oddychania przeponowo – żebrowego,
- ćwiczenia impostacyjne,
- uruchamianie pracy rezonatorów,
- ćwiczenia usprawniające pracę narządów artykulacyjnych,
- elementy ćwiczeń artykulacyjno – dykcyjnych.

