

Kurs naturalnego oddychania  
i potężnego przemawiania

# Powerful Voice



Oddech to paliwo organizmu,  
a płuca to pompa.

Kurs Powerful Voice trwa dwie godziny i obejmuje szereg technik, które zwiększą siłę głosu, poprawią dykcję oraz wzmocnią siłę przekazu, tak aby mówca naturalnie i bez tremy stawał przed największym audytorium.

Podczas prezentowanych ćwiczeń kładziemy szczególny nacisk na uwolnienie naturalnej siły głosu, która jest w każdym z nas. Dążymy do tego poprzez szereg ćwiczeń, które w krótkim czasie pomogą osiągać stan relaksacji i wzmocnić system oddechowy, tak aby długie przemówienia stały się przyjemnością.

Wykorzystaj to.



Bądźmy szczerzy, dwie godziny nauki nie zrobią z nikogo mistrza przemówień czy śpiewaka operowego. Jednak zaletą Powerful Voice jest również to, że kursanci po otrzymaniu umiejętności będą je mogli rozwijać dzięki zaprezentowanym ćwiczeniom i technikom.

Jednocześnie, prezentowane ćwiczenia są spójne ze wschodnimi systemami medytacji, takimi jak joga czy tai-chi chuan, które również bazują na naturalnym głębokim oddechu.



## Z kursu najbardziej skorzystają osoby, które:

- mówią w ramach wykonywanej pracy (nauczyciele, managerowie, konferansjerzy, lektorzy)
- miały do tej pory problemy z przemówieniami publicznymi
- uważają swój głos za cichy i nieśmiały
- chcą zostać poważanymi i przekonywującymi mówcami
- chcą, aby ich głos docierał do większych grup słuchaczy

## Po kursie Powerful Voice uczestnicy będą:

- odważniej stawać przed dowolną grupą słuchaczy
- oddychać przeponowo (brzusznie)
- mówić zauważalnie głośniej
- lepiej modulować głos
- świadomie oddychać, odświeżając ciało i umysł
- skuteczniej kontrolować emocje i rozładowywać stres



## Program kursu:

1. Rozgrzewka fizyczna artykulatorów mowy i części ciała odpowiedzialnych za oddech – ćwiczenia grupowe
2. Lokalizacja przepony i ćwiczenia z oddechem przeponowym
3. Wzmocnienie siły oddechu ciągłego w ramach zabawnego współzawodnictwa
4. Prezentacja ćwiczeń opracowanych przez rosyjską śpiewaczkę Aleksandrę Strelnikową, używanych w czołowych akademiach wokalnych oraz w leczeniu astmy
5. Zarys ćwiczeń dykcyjnych – ćwiczenia indywidualne
6. Budowanie pewności siebie podczas przemówień – scenki rodzajowe
7. Rola oddechu w pracy z emocjami
8. Praktyczne ćwiczenia pracy z głosem i ciałem wspierające siłę przekazu
9. Praca indywidualna – diagnoza mocnych i słabych stron uczestników
10. Indywidualne zalecenia dotyczące dalszej pracy nad oddechem i głosem



Oddech jest odruchem automatycznym, który działa czy tego chcemy czy nie. Oddychamy od pierwszych chwil życia, jednak wraz z wejściem w dorosłość zapominamy o poprawnym i pełnym oddychaniu. Mimo dużej pojemności naszych płuc (ok 4–5 litrów) przy jednokrotnym oddechu bierzemy do płuc tylko 500 ml powietrza – 10% pojemności.

Dobry oddech oczyszcza organizm – niewiele osób wie, że 70% procesów wydalniczych człowieka przebiega za pośrednictwem oddechu, na drugim miejscu jest pocenie, a klasycznie rozumiane wydalanie jest dopiero na trzecim miejscu.

**Pora nauczyć się oddychać świadomie**, co poprawi nie tylko Twoje przemowy, ale również polepszy jakość Twojego codziennego życia.



## Powiększ wydajność swoich przemówień

## Kontroluj stres i emocje za pomocą oddechu



## Zostań doskonałym przywódcą

### Wielkość grupy:

10 osób (optymalna) – 15 osób (maksymalna)

### Wymagania kursu:

- niegazowana woda do picia dla wszystkich uczestników
- dobrze wentylowane przestronne pomieszczenie (sala z otwieranym oknem)
- optymalnie: nagłośnienie na sali (nie jest jednak wymagane, posiadamy własną bazę sprzętową)