

Тренинг «Искусство управления голосом»

Тренинг по работе с голосом (с упором не на пение/вокал, а на развитие звучания речи).

Формат проведения тренинга:

- 90% – практика: участники отрабатывают навыки в упражнениях, выступая перед всей группой, в парах, тройках, малых группах.
- 10% – теория: демонстрация навыков, обсуждение результатов, ответы на вопросы.

Уникальная особенность тренинга

Углубленное изучение речевых интонаций, ритма речи и резонаторов тела.

Особое внимание уделяется расширению эмоционально-голосовой палитры, моделированию различных манер речи и управлению эмоциями во время выступления.

Во время тренинга вы освоите упражнения, делающие ваш голос:

- выразительным;
- естественным;
- убедительным;
- красивым;
- легко воспринимаемым.

Будут прорабатываться все голосовые параметры, такие как:

- громкость;
- чёткость;
- звонкость;
- высота;
- темп;
- интонационное разнообразие.

Вам представится возможность оттачивать вновь приобретенные навыки на вашем собственном материале. **10 эмоций и 10 интонаций** - минимум, необходимый для выразительной речи, эффективной презентации, интересного диалога, яркого выступления.

Программа

1. Вводная часть:

- Голос, как основной инструмент коммуникации.
- Параметры и функции голоса.
- Владение голосом - владение собой - владение ситуацией.
- Способы овладения голосовым инструментарием.

2. Подготовка дыхательно-речевого аппарата:

- Влияние тела на голосовую выразительность; осанка, поза, жесты, состояние alertности (собранны-готовности).
- Дыхание, как проводник звука; постановка речевого дыхания.
- Диафрагма, как источник силы голоса; включение диафрагмы в процесс звучания.
- Открытие звуковых каналов; речевые позиции лицевых мышц, гортани, языка, нижней челюсти.

3. Экология голоса; снятие нагрузки с голосовых связок, укрепление выносливости голоса.

- Роль эмоций в звучании голоса, плюсы и минусы эмоциональной речи.
- Причины и типы голосовых зажимов; способы их устранения.
- Голосовой фитнес; укрепление голосовых мышц и упражнения направленные на разгрузку голоса.
- Постановка естественного звучания природного голоса.

4. Голосовой инструментарий, моделирующий речевую выразительность.

- Работа с резонаторами тела (тембры голоса); формирование различных эмоциональных образов при помощи резонаторов.
- Дикционная проработка речи; основы дикции и артикуляции; развитие артикуляционных мышц, дикционный самоконтроль.
- Высота речи, речевые модуляции, развитие речевого диапазона.
- Темпоритм речи. Приемы, позволяющие контролировать скорость речи; проработка ритма, акцентности и плавности речи. Искусство расстановки акцентов и пауз.
- Основы речевых интонаций. Интонация, как главный маркер эмоций. Выявление психотипов клиентов при помощи интонационной калибровки. Интонационно-эмоциональный самоконтроль.
- Понятие направления и силы звука, внутреннее и внешнее акустическое пространство. Работа с громкостью, освоение динамической вариативности.

5. Стратегии эффективной коммуникации и презентации.

- Создание звукового имиджа уверенности и доброжелательности.
- Голосовые приемы, работающие на привлечение внимания клиента или аудитории. Выразительность речи.
- Подстройка к собеседнику по голосовым параметрам: тембру, скорости, ритму, интонациям и т. д.. Изменение характера беседы, путем изменения голосовых параметров.
- Навыки слушания и слышания. Выявление (по голосу) психотипов клиентов. Коммуникативные шаблоны и реагирование на изменения ситуации.
- Работа со страхами. Приемы релаксации. Психический и физический самоконтроль. Изменение состояния путем изменения голосовых параметров и режима дыхания.
- Голосовые факторы эффективной презентации.
- Способы невербального воздействия на слушателя.
- Проработка голосовых навыков в разговоре с клиентом.
- Разрешение сложных ситуаций и переход на конструктивный диалог при помощи изменения голосовых нюансов.

Получив первоначальные навыки и направление развития, вы сможете самостоятельно совершенствовать природные качества вашего голоса.