

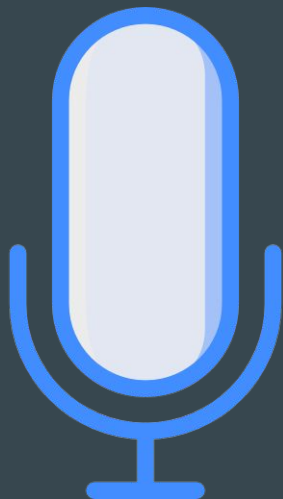
Постановка голоса для коучей

...

Проверка связи

Как меня слышно?

Поставьте цифры от 1 до 10



КТО Я



- Выпускник Федеральной школы радио.
- Участник 5 дебат-турниров (участники студенты МГУ, ВШЭ и т.п.).
- Победитель весеннего турнира по дебатам в г. Пенза в 2017 г.
- Участник всероссийского молодежного форума территория смыслов 2017 года

Для кого вебинар

- Психологи
- Коучи
- Инфобизнесмены
- Специалисты, проводящие вебинары и создающие собственные обучающие продукты
- И все кому интересна тема постановки голоса

пейрафобия

страх публичных выступлений

и он есть у 95% людей

Секрет 1

Работа с аудиторией.

Кто вы и кто ваши люди.

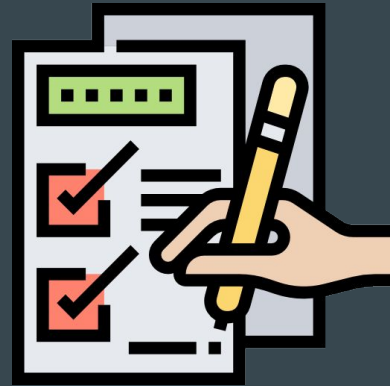
Аудитория - это вы сами

Секрет 2

скороговорки - не панацея

нужна комплексная работа

Обучение



Личное обучение

Освобождение голосового аппарата

Выявление недостатков речи

Корректировка недостатков речи

Развитие дикции

Развитие брюшного пресса

Отработка диафрагменного дыхания

Отработка длительности дыхания

Тренировка мышц речевого аппарата

Отработка артикулирования гласных

Отработка артикулирования согласных

Отработка артикуляции при мысленном чтении

12. Разогрев резонаторов

Развитие речевого диапазона

Развитие нижней части речевого диапазона

Развитие верхней части речевого

диапазона

Отработка приема звукоподражания

Интонация и ударение

Укрупнение речи

Выработка чувства речевого ритма

Развитие и обогащение речи

План

Релаксация

Разогрев дыхания

Речевые упражнения

Релаксация

1. «Волна напряжения и расслабления» Исходное положение: сидя или лежа. Глубоко вдохните, затем, задерживая дыхание, слегка напрягите мышцы всего тела: ног, живота, рук, плеч, шеи, лицевые мускулы. Через 5–6 секунд, делая выдох, постепенно расслабьте все мышцы. Повторить 8-10 раз, стремясь с каждым разом увеличить степень расслабления.
2. «Пустые рукава» Исходное положение: стоя, поднимайте прямые руки вверх и свободно опускайте, пока не почувствуете, что руки болтаются, точно пустые рукава одежды.

Разогрев

«Двигаем челюстью» Опустите челюсть как можно ниже. Аккуратно двигайте ее влево-вправо, задерживая в каждом положении на 2–3 секунды. Затем двигайте вперед-назад. Закончите упражнение круговыми движениями челюсти.

«Вращаем хоботком» Вытяните губы и сожмите их в «хоботок». Поверните хоботок вправо, влево, вверх, вниз медленно, затем сделайте губами круговое движение в одну сторону потом в другую. Повторите упражнение 3–4 раза.

«Поглаживание горла» Проведите пальцами по области горла и вокруг нижнего края ушей. Чередую руки, выполняйте быстрые легкие поглаживания в течение одной минуты.

Речевые упражнения

Развитие дикции

Развитие брюшного пресса

Отработка диафрагменного дыхания

Отработка длительности дыхания

Тренировка мышц речевого аппарата

Отработка артикулирования гласных

Отработка артикулирования согласных

Отработка артикуляции при мысленном чтении

Развитие речевого диапазона

Развитие нижней части речевого диапазона

Развитие верхней части речевого диапазона

Отработка приема звукоподражания

Интонация и ударение

Укрупнение речи

Выработка чувства речевого ритма

Развитие и обогащение речи

Упражнения

«Меняем интонацию» Включите диктофон и произнесите фразы с предложенной интонацией:

1. Умница! Молодец! (с благодарностью, с восторгом, иронично, огорченно, гневно) 2. Я этого никогда не забуду (с признательностью, с обидой, с восхищением, с гневом). 3. Спасибо, как это вы догадались! (искренне, с восхищением, с осуждением) 4. Ничем не могу вам помочь (искренне, с сочувствием, давая понять бестактность просьбы). 5. Вы поняли меня? (доброжелательно, учтиво, сухо, официально, с угрозой) 6. До встречи! (тепло, нежно, холодно, сухо, решительно, резко, безразлично) 7. Это я! (радостно, торжественно, виновато, грозно, задумчиво, небрежно, таинственно) 8. Я не могу здесь оставаться (с сожалением, значительно, обиженно, неуверенно, решительно) 9. Здравствуйте! (сухо, официально, радостно, грозно, с упреком, доброжелательно, равнодушно, гневно, с восторгом)

Прослушайте запись. Удалось ли вам передать нужные эмоции при помощи интонации?

«Трудные слова» Произнесите слова с трудными сочетаниями согласных сначала медленно, затем быстрее: Бодрствовать, мудрствовать, постскриптум, взбадривать, трансплантация, сверхзвуковой, всклокочен, контрпрорыв, пункт взрыва, протестантство, взбудоражить, сверхвстревоженный, попасть в ствол, ведомство, брандспойт, сверхзвуковой, витийствовать, философствовать, монстр, горазд всхрапнуть.

«Долгие согласные» Потренируйтесь в произношении долгих согласных: А) К Кларе, к кому, к горлу, к гастролям, к Гале, к Кате, к Киеву, к концу, к городу, отдаленный, ввязаться, отдать, разжигать, отдушина, изжить, без шубы, безжалостный, бессмертие, восстановить, подтвердить, оттолкнуть. Б) Верх – вверх, ведение – введение, толкнуть – оттолкнуть, держать – поддержать, тащить – оттащить, водный – вводный, сорить – ссорить.

«Игра в звуки» Работу над сочетанием звуков можно проводить в форме игры, используя звукоподражания: А) Забивайте гвозди: Гбду! Гбдо! Гбдэ! Гбды! Гбда! Гбди! Гбде! Б) Имитируйте лошадиный топот: Птку! Птко! Птка! Пткы! Пткэ! Птки! В) Бросайте воображаемые тарелки партнеру: Кчку! Кчко! Кчкэ! Кчка! Кчкы! Кчки! Г) Придумайте 2–3 игры подобного типа.

Лигурия

В четверг четвёртого числа, в четыре с четвертью часа, лигурийский регулировщик регулировал в Лигурии, но тридцать три корабля лавировали, лавировали, да так и не вылавировали, и потом протокол про протокол протоколом запротоколировал, как интервьюером интервьюируемый лигурийский регулировщик речисто, да не чисто рапортовал, да так зарапортовался про размокропоедившуюся погоду, что дабы инцидент не стал претендентом на судебный прецедент, лигурийский регулировщик акклиматизировался в неконституционном Константинополе, где хохлатые хохотушки хохотом хохотали и кричали турке, который начерно обкурен трубкой:

- Не кури, турка, трубку, купи лучше кипу пик, лучше пик кипу купи, а то придёт бомбардир из Брандербурга — бомбами забомбардирует за то, что некто чернорылый у него полдвора рылом изрыл, вырыл и подрыл!

Но на самом деле турка не был в деле, да и Клара-кряля в то время кралась к ларю, пока Карл у Клары крал кораллы, за что Клара у Карла украла кларнет, а потом на дворе деготниковой вдовы Варвары два этих вора дрова воровали. Но, грех — не смех, не уложить в орех. О Кларе с Карлом во мраке все раки шумели в драке, вот и не до бомбардира ворам было, но и не до деготниковой вдовы, и не до деготниковых детей.

Совет 1

В повседневной речи наблюдайте за тем, как вы говорите. Старайтесь как бы услышать себя со стороны, анализируйте свою речь.

Совет 2

Читайте книги вслух. Посвящайте этому столько времени, сколько сможете.

Совет 3

Голосовая гигиена

Здоровая полость рта

соблюдение режима дня

стойкий иммунитет

Домашнее задание

Повторять ежедневно упражнения. На протяжении минимум недели.

Важно: не заниматься, если чувствуете усталость. Отдохните, а потом приступайте к выполнению упражнений. Выбирайте оптимальное время. Например, утро.

Обучение

Индивидуальное - месяц, неделя

Групповое - месяц, неделя

Ссылки

Группа: <https://vk.com/tenishevgolos>

Страница: <https://vk.com/tenishevmarat>