Blechova.cz
akreditovaná vzdělávací instituce MŠMT

POZVÁNKA

Hlas — jedinečný nástroj učitele (Olomouc)

Lektorka:

Mgr. Olga Strašáková

Určeno pro:

MŠ, Přípravná třída ZŠ, 1. stupeň ZŠ, 2. stupeň ZŠ, SŠ, ZUŠ, SVČ / ŠD / ŠK, DD
vedoucí pracovník, pedagog ŠPP, asistent pedagoga, veřejnost

Akreditace MŠMT:

bez akreditace

Místo konání:

Oblastní unie neslyšících Olomouc z. s.
Jungmannova 972/25, 779 00 Olomouc
Přibližně 10 minut chůze od vlakového nádraží směr obchodní centrum Šantovka. Parkování v okolních ulicích je kapacitně omezené. Doporučujeme nechat si na zaparkování velkou časovou rezervu.

Datum:

20. 4. 2026

Čas:

9.00–15.00 h
prezence od 8.30 h

Počet vyučovacích hodin: 8

Uzávěrka přihlášek:

17. 4. 2026
nebo do naplnění kapacity semináře

Cena za účastníka:

1 700 Kč
Nejsme plátci DPH. V ceně je metodický materiál a coffee break.

Tato akce je otevřená všem, kdo při své práci používají hlas jako hlavní pracovní nástroj — nejen učitelům.

Pokud mluvíte před skupinou, vedete porady, školíte, prezentujete nebo komunikujete s klienty, získáte praktické tipy, jak svůj hlas šetřit, posílit jeho znělost a opřít se o něj i ve chvílích napětí. Seminář vás provede prací s dechem, držením těla, rezonancí, artikulací i prevencí hlasové únavy tak, aby váš projev působil klidně, jistě a přirozeně.

Co vám seminář přinese

- ujasníte si, jak hlas souvisí s vaší psychickou pohodou a jak jej vědomě využívat jako oporu ve své profesní roli;
- osvojíte si způsoby, jak hlas šetřit, posílit jeho znělost a předejít únavě či přetížení;
- poznáte možnosti, jak pomocí hlasu kultivovat projev a působit klidněji a jistěji i v náročných situacích.

Stručný obsah semináře

- hlas jako přirozený výraz osobnosti a nástroj komunikace — tři pilíře hlasu;
- celkové uvolnění těla, práce s napětím a relaxační techniky;
- správné držení těla — postoj, práce s těžištěm, uvolnění krku a ramen;
- dech jako základ tvorby hlasu — vědomý nádech a výdech, funkce bránice, dechové techniky;
- přirozená poloha hlasu, otevřené hrdlo a měkký hlasový začátek;
- rezonanční prostory — práce s nosní, ústní, hlavovou a hrudní rezonancí;
- artikulace — cvičení pro rty, jazyk, dolní čelist a měkké patro;
- práce s vokály a konsonanty prostřednictvím cvičení, her, říkadel a básní;
- frázování a zvuková stavba věty — intonace, tempo, síla a větný důraz;
- potlačování monotónnosti projevu a hledání zvučného, nosného hlasu;
- tréma a způsoby, jak s ní pracovat;
- zásady hlasové hygieny a prevence hlasové zátěže.

S SEBOU

- karimatku, pohodlné oblečení a psací potřeby.