



EMISJA GŁOSU DLA NAUCZYCIELI

w Miejskim Ośrodku Doskonalenia Nauczycieli
przy MCWE w Opolu

Naucz się, **jak mówić wyraźnie, swobodnie i bez wysiłku**, chroniąc swój głos przed przeciążeniem i chrypką.

Poznaj **praktyczne ćwiczenia oddechowe i artykulacyjne**, które wykorzystasz w codziennej pracy z uczniami.

Zajęcia poprowadzi **Katarzyna Piasecka** konsultant ds. nauczycieli muzyki w MCWE, pedagog z wieloletnim doświadczeniem, artystka i kompozytorka.

Szkolenie wspiera nie tylko **technikę mówienia**, ale także Twój **dobrostan** – pomaga zredukować napięcie, stres i zmęczenie związane z wielogodzinnym mówieniem.

Świadoma praca z oddechem i ciałem przekłada się na **większy komfort, pewność siebie oraz lepsze samopoczucie** na co dzień.



**Miejskie Centrum
Wspomagania Edukacji**
ul. Powstańców Śląskich 19
45-086 Opole



Pierwsze spotkanie:

24.02.2026
16:00



Szczegółowe informacje oraz zapisy na stronie
www.mcwe.opole.pl





Celem szkolenia jest **kształtowanie prawidłowych nawyków głosowych nauczycieli**, zapobieganie przeciążeniom narządu głosu oraz rozwijanie kompetencji komunikacyjnych niezbędnych **w pracy z uczniami**.

Szkolenie adresowane jest do nauczycieli wszystkich etapów edukacyjnych, realizowane w ramach wspomagania szkół i placówek oświatowych, a także uczelni wyższych.

Warsztaty łączą profilaktykę zdrowia głosu z praktycznymi umiejętnościami komunikacyjnymi:

- dbałość o dobrostan nauczycieli i profilaktykę zdrowotną w pracy dydaktycznej,
- podnoszenie jakości pracy dydaktyczno-wychowawczej, poprzez rozwijanie kompetencji komunikacyjnych,
- wspieranie profesjonalnego rozwoju zawodowego nauczycieli, w tym kompetencji interpersonalnych i metodycznych,
- tworzenie bezpiecznych i komfortowych warunków pracy, minimalizujących przeciążenia fizyczne i psychiczne.

Zakres szkolenia:

- prawidłowy oddech i emisja głosu bez nadmiernego wysiłku,
- techniki wyraźnego i spokojnego mówienia,
- higiena głosu i profilaktyka,
- ćwiczenia rozluźniające i poprawiające dykcję, intonację oraz dynamikę głosu.

Cena:
50 zł

Forma realizacji:

- warsztaty praktyczne dla nauczycieli,
- możliwość realizacji w ramach szkolenia rady pedagogicznej,
- stacjonarnie **2h dydaktyczne**,
- program dostosowany do potrzeb szkoły lub placówki oświatowo-wychowawczej.