

GŁOS MA MOC - SZTUKA WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH

WARTOŚĆ CAŁKOWITA ZADANIA 5.080,00 ZŁ
DOFINANSOWANIE W WYSOKOŚCI 4.000,00 ZŁ

PROJEKT ZAKŁADAŁ UCZESTNICTWO 15 KOBIET
Z GMINY MICHAŁOWICE

NA WARSZTATY ZGŁOSIŁY SIĘ 22 KOBIETY
Z GMINY MICHAŁOWICE



Dofinansowane z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych

Plakat: Mgdalena Charmuszko

O rety, Kobiety! KGW w Pęcicach
zapraszają kobiety na cykl warsztatów w ramach projektu

GŁOS MA MOC

czyli sztuka wystąpień publicznych

13.09.2025
sobota
10:00 - 16:00

05.10.2025
niedziela
10:00 - 14:00

12.10.2025
niedziela
10:00 - 14:00

Świetlica w Pęcicach,
ul. Zaulek 7

Warsztaty łączące sztukę mówienia i śpiewania,
ćwiczenia oddechowe, emisja głosu, kontrola stresu,
techniki wokalne w codziennych rozmowach.

Działalność dofinansowana z budżetu Gminy Michałowice
w ramach dotacji dla organizacji pozarządowych.

Wydarzenie może być dokumentowane w postaci fotorelacji/filmu i może być opublikowane na stronach internetowych, w mediach społecznościowych i wydawnictwach Gminy Michałowice oraz jednostek pomocniczych oraz może być przekazywane mediom. Biorąc udział w przedsięwzięciu uczestnik/opiekun prawny uczestnika, wyraża zgodę na przetwarzanie jego/uczestnika wizerunku dla potrzeb związanych z promocją wydarzenia.

Cykl wyjątkowych warsztatów rozwojowych skierowanych do kobiet. Celem spotkań było wzmocnienie pewności siebie oraz rozwijanie umiejętności swobodnego i świadomego posługiwania się głosem. Projekt obejmował 3 spotkania prowadzone przez dwóch różnych specjalistów, co pozwoliło uczestniczkom spojrzeć na temat wystąpień publicznych z różnych perspektyw.

Warsztaty powstały z myślą o kobietach, które w sytuacjach wystąpień publicznych, rozmów zawodowych czy codziennej komunikacji mierzą się ze stresem i presją społeczną. Celem projektu było pokazanie, że świadoma praca z głosem, ciałem i emocjami realnie wpływa na poczucie sprawczości i pewność siebie.

Uczestniczki uczyły się, jak:

- mówić wyraźnie i bez napięcia,
- panować nad emocjami i stresem,
- wykorzystywać głos w sposób naturalny i wspierający.

Pierwsze spotkanie poprowadziła Eliza Szulińska – doświadczona trenerka pracy z głosem, wokalistka i coach, znana z holistycznego podejścia do rozwoju osobistego. Jej styl pracy opiera się na uważności, bezpieczeństwie i wzmacnianiu autentyczności uczestniczek.

Podczas warsztatów uczestniczki pracowały nad:

- świadomością oddechu i ciała,
- rozluźnianiem napięć wpływających na głos,
- podstawami emisji i dykcji,
- oswajaniem stresu i blokad emocjonalnych.

04 I SPOTKANIE Z ELIZĄ SZULIŃSKĄ



Drugie spotkanie poprowadził Piotr Hajduk – aranżer, kompozytor i nauczyciel śpiewu, który wniósł do warsztatów bogate doświadczenie sceniczne i pedagogiczne. Jego styl pracy łączy konkret, precyzję i dużą dawkę praktyki.

Zakres spotkania obejmował:

- pracę nad dźwięcznością i nośnością głosu,
- kontrolę głosu w sytuacjach stresowych,
- świadome używanie głosu w komunikacji,
- ćwiczenia praktyczne i sceniczne.

06 II SPOTKANIE Z PIOTREM HAJDUKIEM



Trzecie spotkanie było kontynuacją pracy z Piotrem Hajdukiem i miało charakter intensywnie praktyczny. Uczestniczki mogły wykorzystać zdobytą wiedzę w ćwiczeniach wystąpień publicznych oraz autoprezentacji przed grupą.

Podczas spotkania:

- przełamywano tremę i nieśmiałość,
- ćwiczone wystąpienia przed publicznością,
- wzmacniano pewność siebie i ekspresję,
- budowano odwagę w zabieraniu głosu.

08 II SPOTKANIE Z PIOTREM HAJDUKIEM



Warsztaty „Głos ma moc” spotkały się z bardzo pozytywnym odbiorem uczestniczek, które doceniły praktyczny charakter zajęć, przyjazną atmosferę oraz możliwość pracy nad głosem, emocjami i pewnością siebie. Uczestniczki aktywnie uczestniczyły w ćwiczeniach i dzieliły się refleksjami po zakończeniu zajęć. Uczestniczki zadeklarowały chęć udziału w podobnych działaniach w przyszłości. W odpowiedzi planowana jest kontynuacja projektu w nowej, uzupełniającej formule „Ciało, głos, emocje – warsztaty świadomej ekspresji”. Nowa formuła skupi się na pogłębionej pracy z tekstem, ekspresją i ciałem, wykorzystując elementy edukacji teatralnej i aktorskiej, stanowiąc naturalne dopełnienie dotychczasowych warsztatów.