



PRAKTYCZNE TRIKI LEKTORÓW

LEPSZY GŁOS W 15 MINUT

WWW.LEPSZYGLOS.PL

Cześć!

Ciesz się, że tu jesteś!

Zrobiłeś właśnie pierwszy krok do lepszego poznania swojego głosu, zapanowania nad nim, wzmocnienia jego zalet i wykorzystania jego potencjału w codziennym życiu.

Powiedzmy sobie szczerze: na co dzień nie przyglądamy się naszemu głosowi. Jest on dla nas czymś tak naturalnym, że praktycznie niezauważalnym, jak mruganie czy oddech.

To błąd!

Twój głos to potężne narzędzie – biznesowe, komunikacyjne i psychologiczne.

Historia zna niezliczone przykłady ludzi, którzy swoją charyzmą, osobowością oraz głosem porywali tłumy, wychodzili z opresji, budowali imperia i zapisywali się na kartach dziejów.

Głos jest podstawą relacji międzyludzkich

Opanowany i swobodny głos jest podstawą każdego autorytetu, rozpoczyna każde płomienne przemówienie, stoi za każdym romantycznym zauroczeniem i jest symbolem sukcesu w każdej dziedzinie życia.

Właściciel znakomitego głosu emanuje spokojem, pewnością siebie i budzi szacunek wśród kontrahentów, słuchaczy, znajomych czy przyjaciół.

Praca nad głosem wymaga poświęcenia, czasu i motywacji – ale to w końcu domena każdej wartościowej umiejętności.



Witaj w moim studiu produkcyjno-nagraniowym!
To tu pracuję nad nagraniami lektorskimi... i nie tylko!

W e-booku pokażę Ci ćwiczenia i triki, które dotychczas były domeną lektorów i aktorów. Przez lata prowadzenia szkoleń opracowałem na ich bazie techniki, które z powodzeniem stosuję w pracy z przedsiębiorcami, marketerami, pracownikami, prawnikami czy wykładowcami.

W moim podejściu nie znajdziesz natchnionych rozważań nad filozofią głosu, energii wszechświata czy otwieraniem czakr.

Nie zrozum mnie źle – w tego typu technikach nie ma nic złego. Potrafią być bardzo pomocne!

Ale dla mnie priorytetem jest efektywność, a ta bierze się z praktyki pracy głosem.

Dzięki moim ćwiczeniom, w zaledwie kwadrans poczujesz większą kontrolę nad swoim głosem, zapewnisz sobie zastrzyk pewności siebie, rozluźnisz aparat głosowy i zobaczysz jak potężne narzędzie masz w sobie.

Krzysiek Buratyński
VoiceStudio.pl
LepszyGlos.pl

Po pierwsze - diagnostyka

Świadomość to podstawa pracy z głosem

Głos to fascynujący, ale delikatny instrument, który jest bardzo podatny na wiele negatywnych czynników zaburzających jego poprawne działanie.

Chrypka, "drapanie" w gardle, płytki oddech, nosowość czy ból zatok podczas mówienia - te wszystkie dolegliwości mogą zaczynać się już na gruncie naszej psychiki.

I nawet najlepsze ćwiczenia mogą nie być efektywne, jeśli nie są dopasowane do naszej sytuacji.



Oczywiście najlepszym sposobem diagnozy głosu jest spotkanie z doświadczonym trenerem.

Diagnozę można przeprowadzić także na zajęciach online!

Ale dziś chcę pomóc Ci w diagnozie problemów Twojego głosu za pomocą krótkiej checklisty, dzięki której możesz przyjrzeć się przyczynom dyskomfortu w używaniu głosu na co dzień - np. w pracy.

Checklista diagnostyczna

Zaznacz wszystkie problemy, które napotykasz w czasie używania swojego głosu

- chrypka
- płytki oddech, uczucie "napompowania" płuc
- ból zatok i nasady nosa
- niewyraźna dykcja, rozmówcy proszą o powtórzenie czegoś
- ból żuchwy, szczękocisk, zgrzytanie zębami
- częste choroby i stany zapalne (krtani, gardła)
- głos nosowy i stłumiony
- głos piskliwy, wysoki
- głos łamiący się, niestabilny, z tzw. "kogutami"
- suchość gardła, częsty kaszel
- głos z "piaskiem", słaby i świszczący zbyt dużą ilością powietrza

Czy zastanawiało Cię kiedyś ile dziennie mówimy?

W 2007 roku Matthias R. Mehl przeprowadził obszerne [badanie](#) na ten temat. Grupa 396 osób została wyposażona w automatyczne rejestratory dźwięku, które włączały się podczas mówienia. Uśredniona liczba wypowiedzianych dziennie słów wyniosła aż **16 000!**

I wbrew hipotezie badaczy, była taka sama dla mężczyzn i kobiet... 😊



Co to mówi o Twoim głosie?

Ile punktów na liście zaznaczyłeś/zaznaczyłaś?

Z mojego doświadczenia większość z nas znajduje na powyższej checkliście co najmniej **trzy** ze swoich problemów.

Nawet jeden z nich już sugeruje potrzebę pracy nad głosem, ale jeśli znalazłeś ich więcej lub obserwujesz kłopoty, których nie wymieniłem - nie martw się!

Głos jest emitowany przy pomocy aparatu głosowego, który budują współpracujące ze sobą mięśnie.



Aparat głosowy to mięśnie. Trening głosu nie różni się wiele od treningu na siłowni. Ważny jest jednak plan.

A mięśnie możemy wytrenować.

Jak na siłowni...

Wystarczy mieć dobrego trenera oraz dobrany indywidualnie plan treningowy (i się go trzymać!)

Powiesz:

"Ale pewne ćwiczenia, jak pompki czy przysiady, można przecież robić w domu, żeby zachować formę, nawet bez pomocy trenera"

Masz rację! I właśnie takich uniwersalnych ćwiczeń nauczysz się z tego e-booka!

Przygotuj się do ćwiczeń, zaraz zaczynamy!

Niektóre ćwiczenia - wokalne czy dykcyjne - są na tyle łatwe i szybkie, że można wykonywać je wielokrotnie w ciągu dnia.

Tak! Możesz ćwiczyć głos w praktycznie niezauważalny sposób - w domu, w pracy, w samochodzie, na przystanku czy... pod prysznicem!

Teraz jednak chcę pokazać Ci serię ćwiczeń, które kompleksowo rozgrzeją Twój głos - dlatego bardzo zależy mi na Twojej pełnej koncentracji.

Efektywność ćwiczeń i ich wpływ na Twój głos będą zależeć od tego ile uwagi i energii im poświęcisz. Niektóre z nich mogą być wymagające, męczące i nietypowe.

Postaraj się zapewnić sobie odrobinę ciszy i spokoju, najlepiej jeśli w pomieszczeniu nie będzie nikogo innego, a Ty nie będziesz obawiać się wydawania głośnych dźwięków i odgłosów.

Przygotuj sobie szklankę wody (niegazowanej, najlepiej w temperaturze pokojowej).

Możesz użyć smartfona, by nagrać swoje ćwiczenia i przeanalizować je po treningu - to znakomity sposób obiektywnego oceniania stanu własnego głosu, stosowany przez aktorów, lektorów i prezenterów.



Ćwiczenia oznaczone tym symbolem możesz zobaczyć na YouTube!
Kliknij w ikonę przy ćwiczeniu, by sprawdzić czy robisz je poprawnie!

Część I - Ergonomia głosu

Im więcej swobody w ciele, tym więcej swobody w głosie.

Jakość naszego głosu w dużej mierze zależy od jego **rezonansu**.



Czym jest rezonans?

Wyobraź sobie budowę gitary akustycznej - drganie strun na odpowiednich częstotliwościach generuje falę akustyczną, która przemieszcza się w powietrzu i trafia do naszych uszu.

Siła dźwięku nie zależy jednak od strun, a od... **pudła rezonansowego!**

Struna wyciągnięta z opakowania nie będzie brzmieć, a nawet naciągnięta odpowiednią siłą, praktycznie nie będzie słyszalna.

To pudło rezonansowe odpowiada za wzmocnienie wibracji do odpowiedniego poziomu głośności.

Twój aparat głosowy emituje głos w bardzo podobny sposób!

Potrzebujesz odpowiedniego wzmocnienia, by rozwibrować swój głos wystarczająco mocno. Służą temu tak zwane **rezonatory**.

A teraz meritum: Gitara nie zabrmi dobrze, jeśli do jej pudła rezonansowego napchamy waty lub papieru. Twoje rezonatory potrzebują swobodnej, otwartej przestrzeni w ciele, by wpaść w wibracje i wzmocnić Twój głos.

Nie są w stanie tego zrobić, jeśli Twoje mięśnie są spięte - zmniejszasz wówczas przestrzenie rezonansowe i osłabiasz swój głos!

Najczęstszym miejscem napięć powodujących osłabienie rezonansu jest **obwód barkowa**, dlatego to nią musimy zająć się w pierwszej kolejności.

Ćwiczenia

Kliknij i zobacz ćwiczenie!

Ćwiczenie nr 1



Siądź wygodnie, wyprostuj się i patrz prosto przed siebie. Obróć głowę powoli w prawo, a potem w lewo, a gdy napotkasz opór - przytrzymaj ją chwilę w tej pozycji.

Powtórz 3 razy na każdą stronę.

Potem zrób to samo wyciągając głowę w dół i w górę.

Rozluźniasz mięśnie karku i obręczy barkowej.

Ćwiczenie nr 2



Położ prawą dłoń nad lewym uchem (przekładając ją nad głowę) i pochyl głowę do prawego barku.

Nie ciągnij na siłę! Wykorzystaj swobodny ciężar prawego ramienia i poczuć jak mięśnie się rozluźniają.

Powtórz 3 razy na każdą stronę.

Ćwiczenie nr 3



Położ palec wskazujący na brodzie.

Wysuń głowę posuwistym ruchem do przodu (jak szuflada) stawiając lekki opór palcem.

Nie naciskaj mocno, nie staramy się forsować mięśni karku, chcemy je tylko rozciągnąć!

Powtórz 10 razy.

Ćwiczenie nr 4

Zadbaj o ogólne rozluźnienie ciała - zrób kilka wymachów rękami, skłonów lub co tylko lubisz na rozgrzewkę treningową.

A na koniec - poprzeciągaj się przez minutę. Tak jak tuż po przebudzeniu. To znakomite rozluźnienie dla mięśni!

Chcesz dowiedzieć się więcej o ergonomii ciała?

Jedną z technik wykorzystywanych przeze mnie na zajęciach i szkoleniach jest [Technika Alexandra](#), która pomaga w zachowaniu maksymalnej ergonomii ludzkiego ciała i jest szeroko stosowana przez zawodowców na całym świecie! Praca głosem nie ogranicza się tylko do emisji!

Część II - Oddech

Oddech to podstawa życia.

W szkole nauczyliśmy się o tym jak ważny jest oddech w procesie wymiany gazowej w naszym organizmie.

Tlen z powietrza, które wdychamy, jest nieustannie absorbowany w naszych płucach i trafia do krwiobiegu, gdzie wiąże się z hemoglobina i jest rozprowadzany po całym organizmie, by zasilić jego pracę.

Dwutlenek węgla, który powstaje w wyniku tej wymiany, jest transportowany z powrotem do płuc i wydychany.

Tyle mówi nam biologia.



Jednak proces oddychania sięga znacznie głębiej.

Oddech jest blisko skorelowany z naszym stanem psychofizycznym.

Skraca się i przyspiesza, kiedy się stresujemy.

Wydłuża i pogłębia się gdy medytujemy lub śpimy.

W sytuacjach stresowych - na przykład w czasie wystąpień publicznych czy ważnych rozmów biznesowych - czujemy się czasem "napompowani", jakby nasz organizm wzbierał nam wykonania wydechu. Powoduje to znaczne skrócenie frazy, osłabienie głosu i duże poczucie dyskomfortu.

Co się wtedy właściwie dzieje?

Stres powoduje zwiększone wydzielanie adrenaliny, tzw. hormonu ucieczki i walki. Cały organizm zaczyna wówczas przygotowywać się do wysiłku, którego będzie wymagać przetrwanie.

Jednym z elementów tego przygotowania jest właśnie magazynowanie powietrza w płucach oraz wstrzymywanie wydechu. Jeśli będziesz za chwilę uciekać lub walczyć - tlen będzie przecież konieczny!

Świadoma praca oddechem i kontrola nad nim jest absolutnie konieczna do prawidłowej pracy głosem.

Zwłaszcza w sytuacjach stresowych - czyli podczas spotkań i rozmów z klientem, na rozmowach kwalifikacyjnych, podczas wystąpień publicznych, prezentacji czy networkingu.

Ćwiczenia

Ćwiczenie nr 1



Wstań i przyjmij wygodną pozycję stojącą.
Zrób spokojny wdech nosem, podnosząc jednocześnie ręce ku górze, jak podczas sięgania po owoc na drzewie.
Przytrzymaj powietrze przez 2 sekundy i wyrzuć je ustami, szybko i mocno, jednocześnie dociągając dłonie do wysokości barków szybkim ruchem. *Powtórz 10 razy.*

Ćwiczenie nr 2



Zrób pięć wdechów nosem, jeden po drugim, rytmicznie. Nie wypuszczaj powietrza między nimi – pocuj jak płuca się rozszerzają z każdym kolejnym wdechem.
Teraz wypuść powietrze w pięciu wydechach ustami, w podobnym rytmie. Pomyśl o zdmuchiwanu świeczki.
Powtórz 10 razy.

Ćwiczenie nr 3

Siądź na podłodze/macie, wyprostuj się i zamknij oczy.
Przez 2-3 minuty obserwuj swój oddech – wdychaj powietrze nosem i wydychaj ustami. Postaraj się wyrównać tempo oddechu, nadać mu swobodny rytm.
Poczuj jak napełniają się płuca i jak powietrze ociepla się w czasie wydechu. Zrób około 20 wdechów i 20 wydechów.

Uwaga na hiperwentylację!

Podczas ćwiczeń oddechowych wprowadzasz do płuc bardzo duże ilości powietrza. Może to spowodować lekkie zawroty głowy.
Nie jest to niebezpieczne, ale pamiętaj, by nie forsować tempa ćwiczeń i powoli przyzwyczaić organizm do zwiększonych ilości tlenu!

Chcesz dowiedzieć się więcej o oddechu?

Pranajama to znakomity punkt odniesienia dla zdrowych i naturalnych technik oddechowych. Ćwiczenia wydłużające oddech to podstawa opanowywania napięć i stresu. Trenerzy z całego świata korzystają z tych technik w swojej pracy z aktorami i lektorami, ale też biznesmenami czy celebrytami.

Część III - Głos

No i dotarliśmy do kwestii głosu!

Twój głos jest Twoją wizytówką na początku praktycznie każdej znajomości - zarówno prywatnej, jak i zawodowej.

Według badań Glasgow University nasz głos jest tak samo ważnym elementem pierwszego wrażenia, jak nasz wygląd!



Mało tego, już w pierwszych **0.3-0.5s** rozmówca określa czy nasz głos mu się podoba, czy jesteśmy wiarygodni i budzimy zaufanie.

Tak! Wszystko to tylko na podstawie głosu!

Co zatem możemy robić, by zbudować autorytet, emanować pewnością siebie, spokojem i wiarygodnością?

Po pierwsze przydatna jest wiedza na temat emisji głosu, sposobów polepszenia jej, wzmocnienia naturalnych walorów naszego aparatu głosowego oraz rozgrzania go przed pracą głosem.

Podstawą dobrej emisji głosu jest Twoja **przepona** - mięsień, który odpowiada za ruch powietrza w płucach i generowanie ciśnienia do wzbudzania drgań strun głosowych.

W ten temat zagłębiamy się bardziej w kursie **Lepszy Głos w 7 dni**, bo nie sposób zawrzeć wystarczająco dużo informacji w tym ebooku - ale ćwiczenia na kolejnej stronie są solidną bazą do uruchomienia przepony i zwiększenia wydolności płuc.

Możesz mi zaufać - te ćwiczenia wzmocnią Twój aparat głosowy, a co za tym idzie siłę i nośność Twojego głosu!

Część III - Głos

Ćwiczenie nr 1



Siądź lub stań wygodnie. Zrób długi i spokojny wdech ustami, napełnij płuca. Zatrzymaj powietrze na sekundę, po czym wyrzuć powietrze w serii rytmicznych syknięć.

Postaraj się zrobić to energicznie.

Mocno angażujesz teraz przeponę!

Powtórz 10 razy.

Ćwiczenie nr 2



Siądź wygodnie, rozluźnij się, zamknij oczy.

Zacznij delikatnie, niezbyt głośno mrużyć niski dźwięk.

Postaraj się, by był tak niski jak się da, bez "łamania się".

Zacznij mrużenie z zamkniętymi ustami, a po chwili powoli rozewrzyj szczękę, przy nadal zamkniętych ustach.

Wyobraź sobie samogłoskę "o", ale ze złączonymi wargami. Rozluźniasz krtań i struny głosowe!

Powtarzaj przez 2-3 minuty.

Ćwiczenie nr 3



Pora... poszczekać! Tak! To znakomite ćwiczenie aktorskie, wokalne i psychologiczne. Angażuje przeponę i oswaja nas z mocno podpartą, pełną emisją głosu.

Nabierz powietrza (komfortowo, nie do pełna) i wyrzuć mocno osadzone, głośne i klarowne słowo "Hau!"

Nie krzycz, niech Twój głos brzmi swobodnie i głośno.

Powtórz 5 razy, nie forsuj się.

Co jeszcze można zrobić dla lepszej nośności głosu?

W treningu korzystamy z ćwiczeń wokalnych i aktorskich, które mają na celu wzmocnienie przepony, mięśni międzyżebrowych, ale też rozluźnienie krtań czy otwarcie górnych i dolnych rezonatorów.

Po więcej ćwiczeń głosowych możesz zajrzeć np. **TUTAJ** - to jeden z moich treningów wokalnych, zawierający kilka dodatkowych ćwiczeń, których nie zmieściłem w tym e-booku.

Część IV - Dykcja

Czemu tak wiele treningów "głosu" opiera się tylko na językołamaczach i treningu dykcji?

Dykcja i artykulacja to elementy, które nakładamy na dobrze podparty i brzmiący głos. Nawet najwyraźniejsze recytowanie słów z prędkością karabinu maszynowego nie zastąpi nam dobrej pracy przepony czy właściwego oddechu!



Wyobraź sobie zakładanie niesamowicie drogich, przeznaczonych na tor wyścigowy opon do... rozklekotanego, 40-letniego malucha. Oczywiście, że opony są znakomite i na pewno poprawiają przyczepność. Ale... czy to zmienia fakt, że auto jest zardzewiałe, ledwo rusza z miejsca i wymaga generalnego remontu? Rozumiesz zatem o co mi chodzi...

Dykcja jest bardzo ważna - ale stanowi końcowy element procesu emisji głosu, nie może go zastąpić!

No to jakich trików używają lektorzy, by mieć perlistą, przepiękną dykcję nawet w trudnych tekstach, czytanych z prędkością karabinu?

Po pierwsze - bardzo dbamy o nasz głos na co dzień!

Odpowiednia **wilgotność powietrza** (45-55%), **temperatura pomieszczenia**, w którym czytamy (~18°C) czy **to, co pijemy** (woda niegazowana, w temperaturze pokojowej, ewentualnie z odrobiną cytryny) mają duży wpływ na jakość głosu.

Do tego odpowiednia dieta. Tak! Nasz głos źle reaguje np. na ostre potrawy, które podrażniają błony śluzowe. Tak samo problematyczny bywa nabiał, który powoduje uczucie zaflegmienia. Klarowność czytania czy mówienia bardzo na tym cierpi. Nie mówiąc już o dyskomforcie, który czujemy.

No a do tego wszystkiego konieczne są codzienne ćwiczenia aparatu dykcyjnego, takie jak te na następnej stronie.

To jak, zaczynamy?

Ćwiczenia

Ćwiczenie nr 1



Siądź wygodnie, zrób spokojny wdech nosem.
Wypuść powietrze przez luźno zwarte wargi, parszkając.
To tzw. lip-roll, jedno z najefektywniejszych ćwiczeń rozluźniających aparat dykcyjny i mięśnie mimiczne, co bezpośrednio przekłada się na klarowniejszą wymowę.
Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Ćwiczenie nr 2



Wykonaj lip-roll 5 razy, mrucząc dowolny, niski, komfortowy dźwięk, tworząc tak zwany lip-buzz.
W dalszej części ćwiczenia zacznij od wysokiego dźwięku, po czym "zjedź" w dół, robiąc tzw. glissando.
Na koniec zrób to samo, zmieniając wysokość dźwięku jak syrena policyjna, w górę i dół.
Każde z ćwiczeń powtórz 5 razy.

Ćwiczenie nr 3

Zmierz się z poniższym tekstem, staraj się mówić naturalnie, unikaj hiperpoprawności:

W krzakach rzekł do trznadla trznadel:

- Możesz mi pożyczyć szpadel?

Muszę nim przetrzebić chaszczę,

bo w nich straszą straszne paszcze.

Odrzekł na to drugi trznadel:

- Niepotrzebny, trznadlu, szpadel!

Gdy wytrzeszczysz oczy w chaszczach,

z krzykiem pierzchnie każda paszcza!

Czy po naszych ćwiczeniach jest Ci łatwiej i wygodniej?
Super! Dokładnie o to chodzi!

Czy aktorzy i lektorzy ćwiczą dykcję cały czas?

Tak! Poprawna dykcja jest mocno związana z aktualnym stanem mięśni w aparacie dykcyjnym. Sam fakt nauczenia się zasad poprawnej wymowy nie sprawia, że stanie się to nawykiem i codziennością. Dlatego właśnie ćwiczymy codziennie i robimy rozgrzewki przed każdym występem/zleceniem.

Jestem z Ciebie dumny!

Tego typu plany treningowe i rozgrzewki są chlebem powszednim aktorów i lektorów na całym świecie. To dzięki nim zawodowcy w branży medialnej są mistrzami przed kamerą, mikrofonem czy na scenie.

Teraz Ty też możesz wykorzystać tę wiedzę i sprawić, by Twój głos fascynował rozmówców, wzbudzał zaufanie, zwiększał Twoją pewność siebie i kreował Twój wizerunek. To "tylko" sprawa treningu - każdy z nas przez to przechodzi!

Czy ten e-book wystarczy do treningu głosu?

Cóż, i tak, i nie. Pamiętajś moje porównanie do pompek i przysiadów?

Ćwiczenia pokazane w tym e-booku to 15-minutowa rozgrzewka, która pozwala utrzymać przyzwoitą formę głosu. Na pewno poczujesz lekką poprawę komfortu mówienia i zauważysz odrobinę większą swobodę w komunikacji.

Jeśli to właśnie na tym Ci zależało i nie potrzebujesz więcej wiedzy - to super, mam szczerą nadzieję, że pomogłem Ci w osiągnięciu tego celu, a do moich ćwiczeń będziesz wracać w miarę własnych potrzeb!

Jeśli jednak chcesz...

- dowiedzieć się więcej na temat swojego głosu
- wykorzystać cały jego potencjał w biznesie i życiu codziennym
- budować komunikację, która przykuwa uwagę rozmówców
- czuć swobodę i komfort używania głosu nawet po wielu godzinach
- by Twój głos emanował asertywnością, autorytetem i pewnością
- budować swój wizerunek jako specjalisty w swojej dziedzinie
- lepiej prowadzić swój kanał lub podcast
- spróbować się w pracy medialnej - przed kamerą lub mikrofonem
- dostać się na uczelnię aktorską

...to zajrzyj na następną stronę.

Mam dla Ciebie kilka propozycji!

Jak mogę Ci pomóc?

Po pierwsze - przygotowałem dla Ciebie kurs online

Lepszy Głos w 7 dni to esencja mojej techniki pracy nad głosem. Skierowany do każdego, kto chce poznać tajniki emisji, impostacji głosu, fonacji i dykcji w praktyce.

To rezultat ponad dziesięć lat spędzonych przed mikrofonem, na scenach i przed kamerą, a także na prowadzeniu szkoleń i treningów z aktorami, lektorami i ludźmi świata biznesu - od przedsiębiorców, przez pracowników BOK, call centers, po wykładowców, nauczycieli, terapeutów czy prawników.

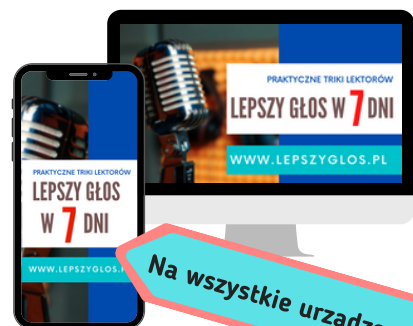
To aż 3,5 godziny materiału filmowego w ponad 50 wykładach, zawierającego intensywny, tygodniowy trening, w którym zajmiemy się takimi tematami jak:

- diagnostyka i określenie mocnych stron głosu
- psychologia głosu
- poskramianie występów publicznych i stresu
- zwiększenie nośności głosu
- określenie optymalnej rezonansowo wysokości głosu
- poprawna dykcja i artykulacja
- wzmocnienie przepony i zwiększenie podparcia głosu
- anatomia i fizjologia głosu
- pozbywanie się złych nawyków w mowie
- udoskonalenie polszczyzny mówionej



Otrzymujesz ponad 3,5 godziny treningu ze mną w cenie niższej niż jedna sesja treningowa w moim studiu nagraniowym! Oferta ważna tylko z e-bookiem!

Skorzystaj z najniższej ceny!
Zadbaj o swój głos już dziś!



Na wszystkie urządzenia!

Ponad 50 wykładów i mnóstwo materiałów dodatkowych!

Sprawdź!



Po drugie - możesz spotkać się ze mną na bezpłatną konsultację indywidualną!

Moje studio jest otwarte dla każdego, kto chce popracować nad swoim głosem. Indywidualna, skrojona na miarę diagnostyka i plan treningowy to zawsze najszybsza droga do najbardziej efektywnego ćwiczenia. Oferuję sesje indywidualne z wykorzystaniem nie tylko wieloletniego doświadczenia, ale też najnowocześniejszej technologii studyjnej światowej klasy.

Dla użytkowników tego e-booka mam **BEZPŁATNE SPOTKANIE DIAGNOSTYCZNE ONLINE**, które możesz odebrać **TUTAJ** bez żadnych zobowiązań!

Chcesz wiedzieć co inni sądzą o moich zajęciach? Zajrzyj **TUTAJ** i poczytaj opinie!



Zapisy na wszystkie konsultacje odbywają się przez interaktywny system rezerwacji.

Pozwala on także na bezpieczną płatność online i generuje link do prywatnego pokoju na platformie Zoom, gdzie w wybranym terminie odbywa się spotkanie.

Wygodnie, bezpiecznie i szybko!

Po trzecie - możesz zasubskrybować mój kanał oraz śledzić fanpejdz i bloga

To opcja całkowicie bezpłatna ;)

Na moim kanale znajdziesz filmy, podczas których zajmuję się mniej lub bardziej typowymi problemami związanymi z pracą głosem - każdy znajdzie tu coś dla siebie: ćwiczenia, wskazówki, kulisy pracy zawodowców, porady i nietypowe techniki.

Na **blogu** i fanpejdz pisuję natomiast o bieżącej działalności, tworzę artykuły dotyczące pracy lektorskiej, występów publicznych, rozwijam tematy poruszone w filmach i odpowiadam na Wasze pytania.

Jeśli więc chcesz, wpadnij tu:

lub tu:



Dziękuję Ci za poświęcony mi czas, mam nadzieję, że podobał Ci się nasz trening!

W razie potrzeby możesz skontaktować się ze mną przez którykolwiek z powyższych kanałów lub napisać na **krzysiek@voicestudio.pl**

Do usłyszenia!

○ MNIE

KRZYSIEK BURATYŃSKI

JESTEM LEKTOREM I TRENEREM WOKALNYM
Z DEKADĄ DOŚWIADCZENIA W BRANŻY

Z WYKSZTAŁCENIA JESTEM PIANISTĄ,
WYDAŁEM DWIE AUTORSKIE PŁYTY
Z POEZJĄ ŚPIEWANĄ,
A OD 2009 ROKU PROWADZĘ STUDIO
PRODUKCYJNO-NAGRANIOWE



VoiceStudio.pl

PROWADZĘ SZKOLENIA BIZNESOWE ORAZ
INDYWIDUALNE Z PRACY GŁOSEM,
WYSTĄPIEŃ PUBLICZNYCH I LEKTORSTWA,
A NA MOJE KURSY ONLINE ZAPISAŁO SIĘ
JUŻ PONAD **3500** OSÓB

UŻYCZYŁEM GŁOSU DO TYSIĘCY PROJEKTÓW
DLA KILKuset MAREK Z CAŁEGO ŚWIATA



WWW.LEPSZYGLÓS.PL

