



## 10 głównych zagadnień:

- etapy przygotowania do wystąpienia publicznego
- czy Twój głos i mowa budują Twój wizerunek?
- czy brzmią adekwatnie do zajmowanej pozycji zawodowej lub specjalizacji?
- analiza mowy ciała i postawy w kontekście dobrego brzmienia i odbioru publiczności
- analiza niewspierających nawyków werbalnych i niewerbalnych
- określenie celu i intencji dla wystąpienia
- zarządzanie treścią i emocjami przez techniki oddechowe
- dobór elementów prozodii do tekstu przekazu
- ćwiczenia rozgrzewki aparatu mowy
- sposoby reakcji na trudne pytania

---

**forma spotkania:** sesje stacjonarne / online / hybrydowe

**miejsce:** do ustalenia z trenerką

**czas trwania:** 75-80 minut

**liczba sesji:** adekwatnie do potrzeb procesu

**język:** polski / angielski

# MARGO KOMOŃSKA



Trenerka Emisji Głosu i Technik Mowy.  
Strateg wystąpień publicznych i trudnych rozmów.

Trenerka Vocal Yoga; wsparcie dla mówców TEDxWarsaw.

Ponad 20 lat pracy w 3 globalnych firmach w kraju i za granicą. Ex-dyrektorka zarządzająca w zagranicznym banku inwestycyjnym.

Wykształcenie muzyczne, ekonomiczne, MBA oraz studia na kierunku Metodyka Emisji Głosu I Technik Mowy.

Ekspertka EY Academy of Business. Executive Coach ICC.

## CO ROBIĘ:

Wzmacniam ekspresję głosu klienta w celu budowania jego marki personalnej i wzmacniania wizerunku firmy.

Doskonale elementy prozodii głosu klienta dla osiągnięcia celów biznesowych.

Wydobywam z tonu mowę wyrazistszą, emocjonalną, zaciekawiającą.

Uczę higieny używania głosu w warunkach offline / online.

Pomagam uspokoić głos w sytuacjach tremy przed wystąpieniem.

Kształcę dobrą dykcję mówcy i pomagam aparatowi mowy wydobywać donośniejszy ton.

Intensyfikuję efekt wypowiedzi, dobierając najodpowiedniejsze dla osoby i sytuacji środki przekazu werbalnego ku osiągnięciu intencji.

Oferuję pomoc przy redagowaniu tekstów wystąpień biznesowych i okolicznościowych.

Stosuję sprawdzone metody pamięciowego opanowania tekstu.

Pomagam w mentalnym przygotowaniu do wystąpienia w kierunku eliminacji poziomu stresu.

Analizuję kontekstowo styl wypowiedzi pod kątem celu po stronie mówcy i odbioru po stronie rozmówcy.