

Com tenir cura de la nostra veu i optimitzar-la

Presentació:

La veu és una eina indispensable en el nostre dia a dia ja que ens permet expressar, demanar, ensenyar, negociar,... Però és una eina fràgil de la que hem de tenir cura perquè no s'espatlli i acabi afectant tant la nostra vida laboral com la familiar.

Aquest curs pretén posar en pràctica els diferents conceptes teòrics exposats i poder experimentar-los tant a nivell individual com grupal, amb la finalitat de gaudir de la nostra veu.

Objectius:

- Conèixer com es produeix la veu
- Prevenir l'aparició de lesions
- Interioritzar recursos per reeducar la pròpia veu
- Descobrir estratègies per potenciar el màxim rendiment fonatori.

Adreçat a:

Docents.

Metodologia:

Cada sessió s'estructurarà de la següent manera: una part es dedicarà a conceptes teòrics sobre el funcionament de la veu i l'altra serà totalment pràctica per tal que tothom pugui experimentar amb la seva veu.

Programa:

- Nocions anatòmiques dels òrgans implicats en la fonació
- Influència dels aspectes emocionals en la veu
- Mesures d'higiene vocal
- Principals lesions a les cordes vocals
- Taller de tècnica vocal amb treball de respiració, relaxació, postura corporal en la fonació, mecanismes laringis, ús dels ressonadors i projecció vocal.

Material necessari: roba còmoda, mitjons i màrrega.

Durada: 10 hores. Estructurades en 5 sessions de 2 hores de durada cadascuna.

Formadors/-es:
Logopedes (a determinar).