

Obserwuj siebie, swój głos i odpowiedz na poniższe pytania.

Arkusz samoobserwacji i samooceny głosu

Jak oceniasz swoją postawę w czasie mówienia, pracy głosem?

Jak oceniasz własny sposób oddychania w czasie mówienia, pracy głosem?

Jak oceniasz swój głos pod względem jakości wydobywanych dźwięków? Czy jest on dźwięczny, matowy, ochrypły, niski, wysoki, twardy, delikatny, utrzymany na jednej wysokości, cichy, głośny, drżący, zamiera pod koniec wypowiedzi, jest nosowy, głuchy, głęboki?

Jak oceniasz tempo własnej mowy w czasie pracy głosem?

Czy jesteś w stanie mówić głośno lub bezpiecznie krzyżeć (gdy zachodzi taka potrzeba)?

Co chciałabyś zmienić w swoim głosie i dlaczego?

Czy zauważasz, w jaki sposób reaguje Twoje ciało i głos na stresy i emocje związane z pracą? Jeśli tak, podaj objawy.

Czy zauważasz wpływ stanu zdrowia na funkcjonowanie swojego głosu? Jeśli tak, w czym to się przejawia?

