



# ТВОЯ СЦЕНА

---

Москва, ул. Баркляя, д.6, стр.5, офис № 227.

+7(964)639-44-00 /22 / [mail@stage4u.ru](mailto:mail@stage4u.ru) / [stage4u.ru](http://stage4u.ru)

## «Голос счастливой женщины»

*Тренинг разработан с учётом особенностей женского голоса,  
продолжительность 15 ак.ч.*

**Программа тренинга состоит из 3х основных направлений,**

1. Работа с голосом,
2. Совершенствование дикции
3. Искусство импровизации, актёрской игры.

### 1.РАБОТА С ГОЛОСОМ

**Голос говорит о Вас больше, чем Вы знаете о себе!**

Работа над речью включает в себя постановку голоса, выработку качественной артикуляции, работу с интонационной выразительностью и всем тем, что подсознательно воспринимается собеседником как красивая речь:

- Расслабление тела
- гимнастика Стрельниковой
- звучание и манипуляции голосом, интонации
- постановка голоса.

### 2. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДИКЦИИ

**«Заговори, чтобы я тебя увидел!» Сократ**

- артикуляционная гимнастика
- проработка звуков, буквосочетаний , скороговорок
- работа с текстами.

### 3. УМЕНИЕ ПРЕПОДНЕСТИ СЕБЯ

#### Женщина – актриса, больше чем женщина!

- раскрепощение: работа с телом и осознание себя в ситуации
- актерские тренинги на ощущение партнера и собеседника
- искусство импровизации и присвоение маски
- умение добиться поставленной цели: практические навыки через игру.

#### «ЛЕГЧЕ, ВЫШЕ, ВЕСЕЛЕЕ!»

##### 1 занятие

- Работа с телом: расслабление , умение снять зажимы, пластика тела, выразительное тело как залог успеха современной женщины
- Голос – секрет счастливой женщины: диафрагмальное дыхание, постановка и управление своим голосом, работа над тембром, умение интонировать и завораживать голосом)
- Техника речи: четкая артикуляция и правильное произношение звуков, сочетаний.
- Дыхательная гимнастика, работа над дикцией
- Выбор монологов героинь из произведений Шекспира, Аристофана, Чехова.

##### 2 занятие

- Применение полученных навыков в работе над текстом
- Импровизации на раскрепощение, умение входить в контакт с публикой.
- Закрепление и проработка дыхательных , артикуляционных и речевых навыков
- Проработка построения речи: Что говорю? Для чего? Кому? Когда ? Где? Сколько? Все ли сказал?
- Практическое применение навыков в работе над текстом, в диалоге , с использованием актерских приемов, которые помогают сделать речь более эмоционально окрашенной и выразительной.
- Разбор монологов героинь из произведений Шекспира, Аристофана, Чехова.

##### 3 занятие

- Дыхательная гимнастика, самомассаж резонаторов головы и тела

- Работа с артикуляцией, над четкостью произношения букв, звуков, словосочетаний и предложений.
- Управление точками внимания (работа с внутренним монологом)
- Нарботка навыков привлечения к себе внимания через игровые ситуации.
- Интерактивный тренинг на уверенный настрой и вхождение в нужный образ в различных жизненных ситуациях для достижения поставленной цели.
- Репетиция монологов героинь из произведений Шекспира, Аристофана, Чехова.

#### 4 занятие

- Активное закрепление полученных навыков дыхательной, артикуляционной и голосовой разминки
- Проверка освоения навыков работы с голосом, речью, интонацией
- Самопрограммирование (настрой на успешное выступление, презентация себя)
- «Состояние Игры» в повседневной и деловой жизни. Преодоление «эмоционального выгорания» при однообразной, повторяющейся деятельности.
- ФИНАЛЬНОЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ-ПОКАЗ монологов героинь из произведений Шекспира, Аристофана, Чехова.

*Автор тренинга:*

**Ирина Курносова**, актриса театра и кино высшей категории, 15 лет была ведущей актрисой в Московской Драматическом театре им. Рубена Симонова под руководством В.А. Шалевича, имеет большой кинематографический и педагогический опыт (12 лет). Окончила Высшее театральное училище им. М.С. Щепкина.