

**WELL
CONSULTING**

Well - consulting

Тема тренинга:
Актерское Мастерство.

Актриса театра и кино; тренер педагог по актерскому мастерству; заслуженный работник культуры; член союза театральных деятелей России; лауреат премии «Браво»:

Голубева Татьяна Алексеевна

- * **Программа подготовки речи**
- * Снятие голосовых режимов блоков.
- * Свободное владение голосом.
- * Интонирование и логические ударения.
- * Корректная постановка цели речи в зависимости от типа аудитории.
- * Выбор стиля речи.
- * **Методы преодоления волнения**
- * Природа волнения.
- * Работа по преодолению волнения.
- * Переход волнения в ресурс.
- * Как нас воспринимают окружающие?
- * Преодоление страха публичного выступления.

- * Причины зажимов.
- * Нейтрализация страха. Выявление и изменение парализующих установок.
- * Техники для быстрого снятия напряжения.
- * «Скорая помощь» самому себе в ситуации публичного выступления.
- * **Голос и звукообразование**
- * Артикуляционная гимнастика.
- * Улучшение дикции.
- * Техники убедительной речи.
- * Постановка голоса.
- * Поза и точка речи. Эмоционирование при помощи жестов.
- * Тренировка умения приветствовать аудиторию.
- * **Техника установления контакта и удержания внимания**
- * Зрительный контакт.
- * Установление зрительного контакта. Приветствие взглядом, приветствие жестом, приветствие словом.