



הקול זה הכל!

כלים מעשיים



העולם הטמון בקול שבתוכנו

הסרט המלא



הקול שלי זה אני – האם?

- מי אני?
- 4 מימדים
גוף-נפש, רוח, נשמה(מודעות, תודעה)
- המסע האישי אל הקול
מסע מ אלימות-אילמות אל הקול
- שיטת הקול המרפא
- הקול במשא ומתן ובשיחות קשות



איך לדבר כך שאנשים יקשיבו



נקודות שבהן ניגע במהלך המפגש

- קול – מהו? מהו הצורך?
- כיצד לנהל את הקול שלי בתהליכי המו"מ?
- כיצד להקשיב לקול של האחר?
- מהן הפעולות הרצויות **ליצירת קול אפקטיבי** לפני/בתוך ואחרי כל שיחה או מו"מ?
- אלו קולות משפיעים עלינו? (קולות מקרבים ומרחיקים).
- תכנים ומסרים- ההתאמה
- שיטת הקול המרפא- תודעה קולית



משהו בקול שלי לא עובד

אומרים לי / אני מרגיש/ה שהקול שלי:

- חלש /חזק
- מהיר מידי
- חסר בטחון
- מונוטוני
- מעצבן
- חמוד (ילדותי)
- תוקפני
- בולע/ת מילים

אני מרגיש/ה שאנשים ..

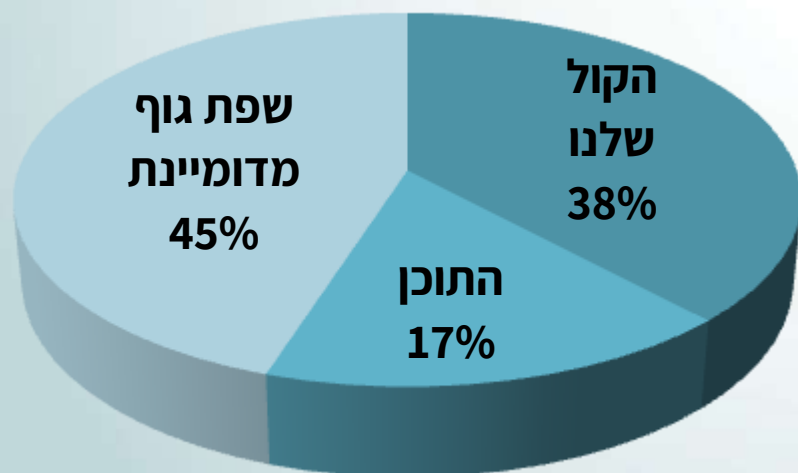
- לא שומעים אותי
- לא מבינים אותי
- לא מקשיבים לי
- לא רואים אותי



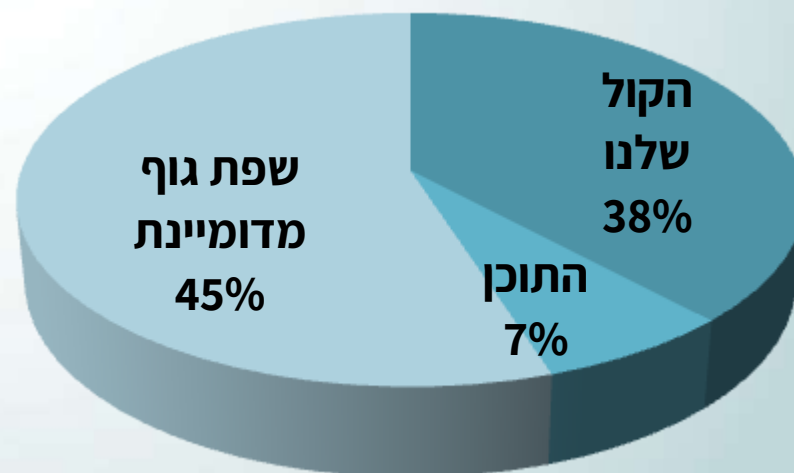
הקול שלנו והרושם שאנו יוצרים

ד"ר מהרביאן: מה משפיע על הרושם הראשוני?

בתקשורת שאינה
פנים אל פנים:



בתקשורת
פנים-אל-פנים:





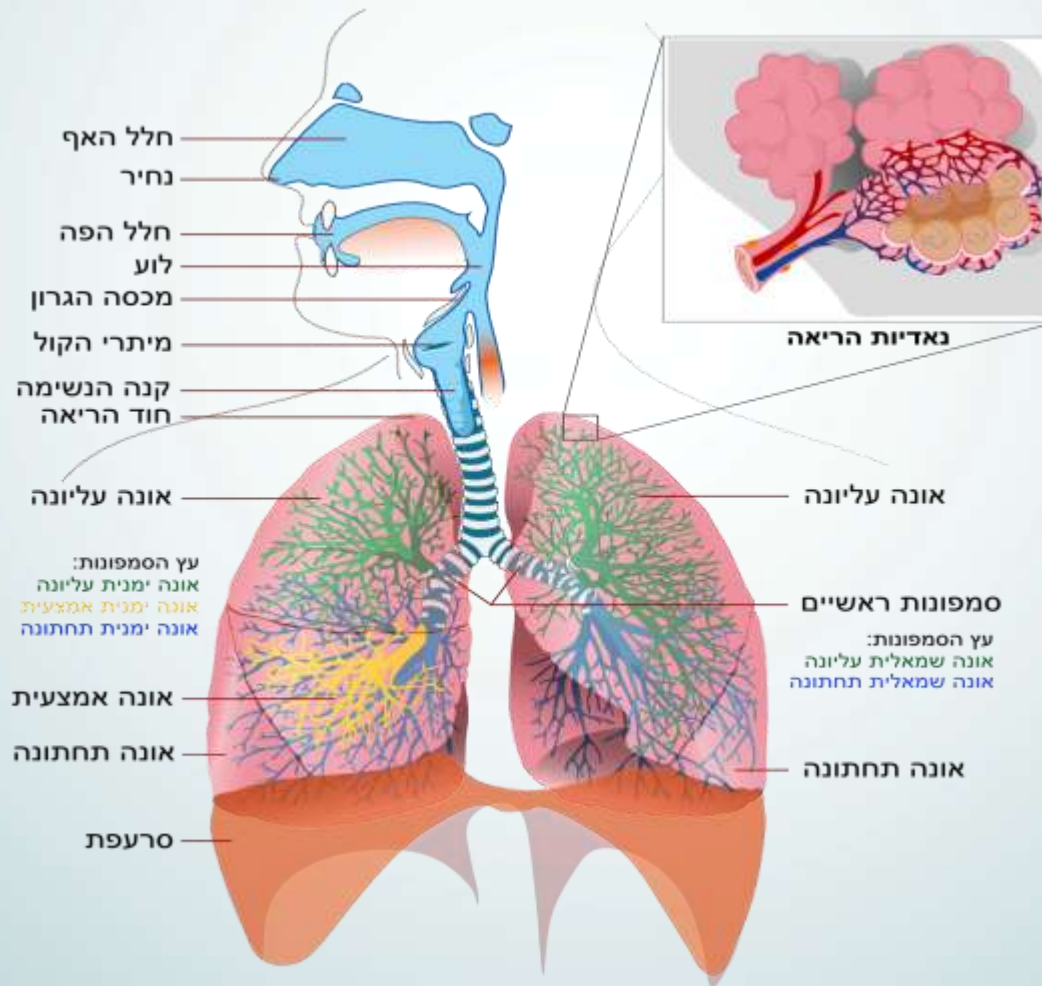
מהו הקול?





מהו קול?

מבחינה פיזיולוגית: מערכת הנשימה, השרירים, מיתרי הקול, לסת עליונה, תחתונה, לוע, חלל האף ועוד





מהו קול?

אריסטו:
הקול הוא רגש

פול אקמן:
הקול קשור למרכזי הרגש במוח ולכן משקף מה שאנו מרגישים

ג'ונתן גולדמן:
אנרגיה המושפעת מרגשות, מחשבות, אמונות ומצב פיזי



תודעה קולית

מודעות

תודעה

השפעות

הדהוד

תקשורת



קולות מקרבים





עשרת המאפיינים של הקול שלנו

5 גובה	10 רגיסטר/שבירה
4 התקפה	9 פרוסודיה
3 קיטוע	8 הגייה
2 אינפוף	7 גוון
1 עצמה	6 אוריריות



הדרכים לשחרר את הקול האפקטיבי





סימולציות מתחום ניהול המו"מ ושיחות קשות

א - מדבר

ב- מקשיב

תרגול עם מרכיבי הקול הבאים, לסירוגין:
אינפוף/ התקפה/ גובה / קצב

א- מדבר

ב- בהקשבה אקטיבית



המפתח ליצירת הקול האפקטיבי





עיצוב התדמית הקולית



קטע מתוך הסרט של "אשת הברזל" עם מרגרט תאצ'ר



קולות משכנעים

מחקרים מראים כי הקולות המשכנעים ביותר הם :

- קולות נמוכים
- בעוצמה בינונית
- בעלי מהירות בינונית
- בעלי הבעה
- בעלי הגייה (דיקציה) ברורה
- ללא מבטא
- קולות קולחים



קול בריא בנפש בריאה

טיפים

לשימור הקול:

- **אלכוהול** אינו מומלץ לפני הופעה/הרצאה או שיחה חשובה. הוא יוצר בצקת זמנית של מיתרי הקול.
- **שתייה** - יש להרטיב, ללחלח את מיתרי הקול על ידי שתייה או מציצת סוכרייה.
- **גרון יבש** - סודק את הקול
- **נשימה** - בין המשפטים, ליצירת המשכיות, הגייה ברורה
- **בעת השיחה** - יש להתאים את הטונציה לסיטואציה.
- **שמירה על הקול** - כמו שמירה על שרירי הגוף



תודה על ההקשבה

ד"ר אירית אלון Ph.D

טל: 054-2291152

דוא"ל: iritalon.kol@gmail.com

אתר הבית: www.irit-alon.co.il



הבדלים בגוון הקול





שיחות קשות