



Pausgymna för **rösten ger bättre kommunikation**

HAR DU NÅGONSIN testat på att utöva pausgymna för rösten? Det är både roligt och effektivt, säger Agneta Stolpe. En övning kan till exempel vara att grimasera med ansiktet, massera käken lång och rörlig, sedan säga: ”ja-ja, jä-jä, havavava”. En annan övning är att värma insidan av handen med en utandning, som då du gör imma på en spegel. Övningen får fart på luften och ger en avspänd vidgning kring strupen. Eller varför inte hitta ”m-ord” (humla, mumla, rumla, fumla, mumma, mål...), smaka på M-en och hitta en varm röstklang.

AGNETA STOLPE ÄR logonom, sångerska, regisör och utbildare. Som logonom ger hon stöd att utveckla röst, kroppsspråk, nyanser i dina uttryck, retorik och framträdande eller att smörja upp kommunikationen på arbetsplatsen. Hon ger även sånglektioner, och som utbildare formar Agneta något unikt till dig, din arbetsplats, ditt företag, din ledningsgrupp eller kompisgäng. Bland kunderna finns lärare, programledare, chefer, telefonrådgivare, präster, vårdpersonal, företag, föreläsare med mera. Öva och utveckla din röst och få kontroll på din kommunikation.