

KAROLINA NAWROCKA

Twój
GŁOS
Twoja
MARKA

SKUTECZNA
KOMUNIKACJA
W PRAKTYCE

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: onepress.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

onepress.pl/user/opinie/gloswm

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-2580-9

Copyright © Helion S.A. 2026

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

SPIS TREŚCI

Wstęp7

Rozdział 1. Głos w marce osobistej 11

- 1.1. Znaczenie autentycznego głosu w marce osobistej13
- 1.2. Czym jest głos marki osobistej16
- 1.3. Jak pracować nad głosem swojej marki osobistej18
- 1.4. Potrzeba kształcenia głosu19
- 1.5. Znaczenie spójności w komunikacji marki23
- 1.6. Znaczenie spójności w komunikacji marki
w odniesieniu do głosu28
- 1.7. Jak odnaleźć własny styl komunikacji31
- 1.8. Przykłady wyjątkowych głosów marek osobistych35
- 1.9. Dostosowanie głosu do różnych kanałów38
- 1.10. Praktyczne wskazówki i zasady komunikacji42

Rozdział 2. Ćwiczenia podstawowe47

- 2.1. Postawa ciała i jej wpływ na dźwięk49
- 2.2. Oddech — fundament głosu51

2.3. Ćwiczenia oddechowe i techniki relaksacyjne	55
2.4. Rezonans — jak nadać głosowi pełnię	68
2.5. Fonacja — serce emisji głosu	71
2.6. Ćwiczenia dykcyjne i artykulacyjne	78

Rozdział 3. Trening dykcyjny 83

3.1. Zbitki dykcyjne — precyzja w mowie	85
3.2. Dykcja — jak mówić wyraźnie	93
3.3. Łamańce językowe — zabawa i trening	105
3.4. Samogłoski — dlaczego są kluczem w emisji głosu	114

Rozdział 4. Barwa i ekspresja 127

4.1. Jak pracować nad barwą głosu	129
4.2. Odkryj barwę swojego głosu — blok ćwiczeń	131
4.3. Ćwiczenia storytellingowe	140

Rozdział 5. Zdrowie i higiena głosu 149

5.1. Zaburzenia głosu — jak sobie z nimi radzić	151
5.2. Typowe problemy z głosem	154
5.3. Podstawowe zasady higieny głosu	157
5.4. Ćwiczenia rozgrzewkowe	161
5.5. Wpływ stresu na głos	164
5.6. Ćwiczenia relaksacyjne dla aparatu głosowego	165

Rozdział 6. Narzędzia codzienne	169
6.1. Przewodnik codziennego treningu głosu	171
6.2. Słowa i dźwięki — pułapki w komunikacji	174
Rozdział 7. Dziesięć drogowskazów dla Twojego głosu i dykcji	179
Zakończenie	183
Bibliografia	187

ROZDZIAŁ 1.

GŁOS W MARCE OSOBISTEJ

1.1. ZNACZENIE AUTENTYCZNEGO GŁOSU W MARCE OSOBISTEJ

Nie wszyscy z natury jesteśmy obdarzeni wyjątkową barwą głosu i nienaganną dykcją. Czy to jest przeszkoda? Owszem — jeśli nie wykonamy odpowiedniej pracy, aby nasz głos stał się ciekawy i przyjazny w odbiorze dla naszych słuchaczy. W poprzednich latach bardzo dużą uwagę skupiano na zatrudnianiu w mediach ludzi z dobrymi nawykami głosowymi, niestety coraz częściej słyszymy dziennikarzy czy podcasterów, którzy są dalecy od ideału w mowie i komunikacji, a to oni powinni być dla nas przykładem, jak mówić poprawnie, aby docierać do jak największego grona odbiorców. Budowanie marki osobistej to długoterminowy proces, który wymaga autentyczności, strategii i konsekwencji.

Autentyczny głos w marce osobistej wywiera ogromne znaczenie, dlatego że to on sprawia, czy przekonamy ludzi do siebie, do swoich usług czy produktów. Jeśli nasz głos jest miły w odbiorze, istnieje większe prawdopodobieństwo, że ludzie potraktują Cię jako poważnego eksperta w swojej dziedzinie niż osobę, która mówi niewyraźnie, niechlujnie i niezrozumiale. Sposób komunikacji, jaki kreujesz, ton głosu, emocje i przekaz w głosie wpływają na to, jak postrzegają Cię inni.

Dlaczego autentyczny głos w budowaniu biznesu czy zasięgów w social mediach jest tak ważny

- **Przyczynia się do wyróżniania się na tle konkurencji**

W świecie pełnym podobnych treści autentyczność to Twoja super moc. Nikt inny nie ma historii takiej jak Twoja, Twojego głosu i Twojego podejścia. Jeśli pokażesz prawdziwego siebie, masz większą szansę na stworzenie unikalnej marki, której nie da się łatwo podrobić.

- **Buduje zaufanie**

Ludzie lubią prawdziwych ludzi. Jeśli Twoja komunikacja jest spójna z tym, kim jesteś i w co wierzysz, odbiorcy czują, że mogą Ci zaufać. To sprawia, że nie tylko chętniej angażują się w publikowane przez Ciebie treści, ale również są bardziej skłonni, by polecać Cię innym.

- **Sprzyja większemu zaangażowaniu się odbiorców**

Autentyczne treści — takie, które są szczere, bliskie Twoim wartościom i Twojemu stylowi — sprzyjają większemu zaangażowaniu. Ludzie chętniej komentują, udostępniają i wchodzi w interakcje, gdy czują, że to, co mówisz, jest prawdziwe, a nie wyłącznie dopasowane do trendów.

- **Umożliwia lepsze dopasowanie do właściwej grupy odbiorców**

Nie musisz trafiać do wszystkich — wystarczy, że dotrzesz do tych, którzy naprawdę chcą słuchać tego, co przekazujesz. Autentyczność pomaga przyciągać ludzi, którzy podzielają Twoje wartości i Twój styl, co przekłada się na głębszą relację i większą skuteczność w sprzedaży, współpracach czy edukacji.

- **Wpływa na długofalowy rozwój i satysfakcję**

Budowanie biznesu i społeczności opartej na autentyczności sprawia, że nie wypalasz się tak szybko. Gdy działasz w zgodzie ze sobą, robisz to z większą pasją i satysfakcją, co pozwala wytrwać dłużej i rozwijać się w zrównoważony sposób.

Twoja autentyczność to Twój największy atut — zarówno w biznesie, jak i w budowaniu społeczności. W świecie pełnym sztucznie wykreowanych treści prawdziwość jest tym, co najbardziej przyciąga i zostaje w pamięci.

Jedną z ważniejszych informacji, które pragnę Ci przekazać, jest dobra wiadomość: nie ma brzydkich głosów. Jesteśmy w stanie przygotować instrument głosowy, w pewnym sensie go nastroić — poczynić pewne poprawki, usunąć błędy emisyjne, zmienić niewłaściwe nawyki, które mogą dotyczyć wielu aspektów, tj. artykulacji, oddechu, rezonansu, dykcji lub barwy głosu. Jeśli pragniemy pozbyć się błędów emisyjnych, musimy wiedzieć, gdzie tkwi ich przyczyna. Najlepiej zrobić to pod opieką trenera emisji głosu, nauczyciela śpiewu lub logopedy. Nasze mięśnie głosowe działają nieprawidłowo przez nawyki, które wykształcone zostały w toku naszego rozwoju, w wyniku stresu, np. głos może być zaciśnięty, nosowy, gardłowy, pozbawiony rezonansu i dobrego brzmienia. Głos dobrze poprowadzony i postawiony zabrmi prawidłowo i ładnie. Dlatego najważniejszą informacją w tej książce są słowa, że nie ma brzydkich głosów — są tylko głosy, nad którymi warto popracować.

Budowanie marki osobistej to podróż, która wymaga konsekwencji i autentyczności. Głos, jako jeden z najważniejszych elementów marki, zasługuje na szczególną uwagę. Warto go doskonalić, bo to właśnie

on ma moc przekonywania, inspirowania i budowania trwałych relacji z odbiorcami. Nie bój się pracować nad swoim głosem — to inwestycja, która otwiera drzwi do jeszcze większego sukcesu.

Autentyczny głos buduje zaufanie i sprawia, że inni odbierają Cię jako osobę spójną i wiarygodną. Próba naśladowania innych prowadzi do sztuczności i osłabia siłę przekazu. Odkrycie własnego, naturalnego brzmienia to klucz do sukcesu w komunikacji.

Autentyczność w głosie nie oznacza perfekcji, ale szczerłość.

Twoje zadanie: nagraj krótką wypowiedź (1 – 2 minuty) o sobie i odsłuchaj. Zastanów się, czy Twój głos brzmi naturalnie i zgodnie z tym, kim jesteś.

1.2. CZYM JEST GŁOS MARKI OSOBISTEJ

Głos marki osobistej to unikalny sposób komunikacji, który odzwierciedla Twoją osobowość, wyznawane przez Ciebie wartości i sposób, w jaki chcesz być postrzegany. To nie tylko słowa, których używasz, ale także ton, emocje i przekaz, który niesiesz za pomocą każdego posta, nagrania czy rozmowy.

To właśnie głos marki sprawia, że Twoje treści są rozpoznawalne i przyciągają odpowiednich ludzi. Jest jak Twój podpis w świecie online — pozwala odbiorcom od razu Cię rozpoznać, nawet jeśli nie widzą Twojego nazwiska czy logo.

Czym powinien się wyróżniać głos w marce osobistej

- **Autentyczność** — Twój głos powinien być zgodny z Tobą, a nie być wymuszony czy dostosowany do chwilowych trendów. Jeśli jesteś naturalny i konsekwentny, ludzie będą chcieli Cię słuchać i ufać Twoim treściom.
- **Spójność** — głos marki powinien być jednolity we wszystkich kanałach (Instagram, YouTube, blog, newsletter). Chodzi o to, by odbiorcy od razu wiedzieli, że to Ty, niezależnie od formatu treści.
- **Unikalność** — nie bój się wyróżnić — czy to poprzez specyficzny sposób opowiadania historii, charakterystyczne zwroty, humor czy podejście do tematów, które poruszasz.
- **Jasność i przejrzystość** — Twój przekaz powinien być klarowny, by ludzie łatwo go zrozumieli i mogli się z nim identyfikować.
- **Emocjonalność** — Twój głos powinien wywoływać emocje — inspirować, motywować, dawać wartość. Emocje przyciągają uwagę i sprawiają, że odbiorcy zapamiętują Twoje treści.
- **Dopasowanie do grupy docelowej** — zrozumienie swojej społeczności pozwala mówić językiem, który do nich trafia. Inaczej będziesz komunikować się z młodymi przedsiębiorcami, a inaczej z rodzicami małych dzieci.

Głos marki osobistej to nie tylko barwa, ale także ton, tempo, intonacja i sposób mówienia. To unikalny element, który wyróżnia Cię spośród innych osób. Świadome kształtowanie głosu wzmacnia Twój profesjonalny wizerunek i rozpoznawalność.

Głos marki to echo Twojej osobowości.

Twoje zadanie: opisz jednym zdaniem, jak chciałbyś, aby Twoi odbiorcy zapamiętali Twój głos i styl komunikacji.

1.3. JAK PRACOWAĆ NAD GŁOSEM SVOJEJ MARKI OSOBISTEJ

Określ swoją misję i wartości

Zastanów się:

- co chcesz przekazywać światu,
- jakie wartości są dla Ciebie najważniejsze,
- jaki wpływ chcesz mieć na odbiorców.

Głos Twojej marki powinien być przede wszystkim zgodny z Twoimi przekonaniem i Twoim stylem życia.

Zdefiniuj swój ton i styl komunikacji

Czy chcesz brzmieć profesjonalnie i ekspercko, czy może ciepło i przyjacielsko? A może masz luźny, humorystyczny styl? Zastanów się, jak chcesz być odbierany.

Przykłady różnych stylów, którymi posługują się ludzie w social mediach:

- **Formalny i ekspercki**, np. *Dzięki odpowiedniemu treningowi możesz poprawić swój głos i nauczyć się skuteczniejszej komunikacji.*
- **Ciepły i motywujący**, np. *Masz w sobie piękny głos — pozwól, że pomogę Ci go odkryć!*

- **Bezpośredni i zabawny**, np. *Jeśli chcesz brzmieć lepiej, to pora pożegnać nie pewny szept i się nauczyć, jak mówić jak prawdziwy przedsiębiorca.*

Głos marki ewoluuje. Eksperymentuj, sprawdzaj, co działa najlepiej, dopracowuj swoje treści, ale zawsze pozostając w zgodzie ze sobą. Dobra emisja głosu to coś więcej niż sposób, w jaki piszesz treści do social mediów — to Twój unikalny styl, który sprawia, że ludzie Cię rozpoznają i chcą do Ciebie wracać. Pracując nad nim, budujesz nie tylko społeczność, ale także silną, autentyczną markę, która wyróżnia się na tle innych.

Praca nad głosem to proces, który łączy technikę, świadomość ciała i emocje. Ćwiczenia wymagają regularności, ale nie muszą być długie — ważniejsza jest systematyczność. Twój głos rozwija się tak jak mięśnie — im częściej go trenujesz, tym bardziej staje się elastyczny i wyrazisty.

Twój głos to narzędzie, które rozwija się wraz z Tobą.

Twoje zadanie: wybierz jedno proste ćwiczenie z wybranego rozdziału i wykonuj je codziennie przez tydzień. Po tygodniu zanotuj, co się zmieniło w Twoim odczuciu podczas mówienia.

1.4. POTRZEBA KSZTAŁCENIA GŁOSU

Brak koordynacji czynności głosotwórczych powoduje błędy w emisji głosu i bardzo często prowadzi do zaburzeń głosu, które pojawiają się coraz częściej w XXI wieku. Droga do osiągnięcia zdrowego,

przyciągającego i ciekawego głosu powinna być oparta na odpowiednio dobranych ćwiczeniach głosowych, dzięki którym wszystkie mięśnie tworzące głos uzyskają niezbędną siłę, elastyczność, wytrzymałość i pełnię.

Trafna diagnoza problemów z głosem jest niezwykle ważnym elementem na początku pracy nad emisją, dlatego powinna spoczywać w rękach doświadczonego logopedy medialnego, trenera głosu lub nauczyciela śpiewu z odpowiednimi uprawnieniami do wykonywania zawodu. W procesie pracy nad głosem nie ma jednej metody wspólnej dla wszystkich, ponieważ każdy głos wymaga innego postępowania w przypadku trudności. Istnieje natomiast wiele ćwiczeń, które warto stosować każdego dnia, bo nie tylko nam nie zaszkodzą, ale wręcz wpłyną pozytywnie na nasz narząd głosu. Takie ćwiczenia omawiam w kolejnych rozdziałach.

Dlaczego twórcy internetowi powinni kształcić swoje głosy

W świecie social mediów i marek osobistych głos jest jednym z najważniejszych narzędzi komunikacji. To za jego pomocą przyciągasz uwagę, budujesz emocje, przekonujesz i tworzysz relacje z odbiorcami. Dlatego warto świadomie nad nim pracować, aby był mocnym elementem Twojej marki.

Lepsza jakość nagrań równa się większe zaangażowanie odbiorców

Czy zdarzyło Ci się wyłączyć podcast, film na YouTube czy relację na Instagramie, bo ktoś mówił za cicho, niewyraźnie albo monotonicznie?

- Przyjemny, wyrazisty głos przyciąga uwagę i zatrzymuje odbiorców na dłużej.

- Dobra dykcja i intonacja sprawiają, że treści są bardziej zrozumiałe i angażujące.
- Profesjonalnie brzmiący głos zwiększa postrzeganą wartość Twoich materiałów.

Głos pomaga budować autorytet i wiarygodność

Twój głos może podkreślać Twoją fachowość. Jeśli mówisz pewnie i wyraźnie, ludzie odbierają Cię jako bardziej kompetentną osobę. To szczególnie ważne dla twórców, którzy:

- prowadzą kursy online,
- nagrywają podcasty,
- prowadzą webinary i live'y,
- sprzedają produkty cyfrowe, np. e-booki czy szkolenia.

Nie chodzi o to, by brzmieć idealnie jak lektor radiowy, ale by mówić w sposób, który wzmacnia Twój przekaz i dodaje mu siły.

Głos wywołuje emocje i buduje więź z odbiorcami

Ludzie nie pamiętają dokładnie, co powiedziałeś, ale pamiętają, jak się poczuli, ponieważ:

- intonacja, tempo mówienia i sposób artykulacji sprawiają, że Twoje słowa stają się bardziej przekonujące i angażujące;
- głos może podkreślać emocje — entuzjazm, ekscytację, troskę — co pomaga budować autentyczną relację z publicznością;
- monotony, bezbarwny głos powoduje, że odbiorcy szybciej się wyłączają;

- głos pełen energii i emocji wpływa na większe zaangażowanie, wywołuje więcej reakcji i sprzyja większej liczbie udostępnień.

Mówienie bez wysiłku to większa wygoda pracy i mniejsze zmęczenie

Jeśli nieprawidłowo używasz głosu, możesz szybko się męczyć, tracić energię i obciążać fałdy głosowe. Trening głosu pomaga:

- mówić dłużej bez chrypki i bólu gardła,
- lepiej kontrolować oddech,
- uniknąć przeciążenia i problemów z głosem.

Głos, tak jak ciało, wymaga systematycznego treningu i stałej pielęgnacji. Brak pracy nad głosem prowadzi do przeciążenia, zmęczenia i utraty jakości jego brzmienia. Regularne ćwiczenia wspierają nie tylko emisję, ale też przyczyniają się do zwiększenia poczucia pewności siebie i nabrania swobody w komunikacji.

***Głos rozwija się tak samo jak mięśnie —
dzięki codziennemu treningowi.***

Twoje zadanie: zapisz, w jakich sytuacjach Twój głos jest najbardziej obciążony (np. długie rozmowy, nagrania, wystąpienia). Zastanów się, czy wykonujesz krótką rozgrzewkę przed całym dniem pracy, aby wzmocnić głos.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Jak mówić prosto, zrozumiale i skutecznie – także w social mediach

Głos to unikalna wizytówka każdego człowieka. Choć na co dzień raczej się nad tym nie zastanawiasz, mówisz w charakterystyczny tylko dla siebie, niepowtarzalny sposób. Ludzkie głosy mają określoną wysokość, głośność i barwę. Twoją wypowiedź łatwo jest rozpoznać również po tempie mówienia, modulowaniu poszczególnych głosek i całych wyrazów. Odpowiednio używany głos będzie Twoim sprzymierzeńcem – prawidłowa emisja głosu i poprawna dykcja mogą wpłynąć choćby na sukces Twojego biznesu lub szersze zaistnienie w social mediach, takich jak Instagram, Spotify, YouTube, TikTok czy Facebook.

Jeśli chcesz (lub musisz) się nauczyć w odpowiedni sposób używać swojego głosu w sytuacjach publicznych – by występować przed ludźmi, mówić do kamery, nagrywać rolki sprzedażowe – ta książka pomoże Ci się do tego przygotować. Znajdziesz w niej praktyczne porady i inspirujące przykłady, które wspomogą Cię w rozwinięciu unikalnego sposobu komunikacji: przyciągającego uwagę i budującego zaufanie odbiorców. Poznasz teoretyczne aspekty tworzenia głosu marki, liczne ćwiczenia dykcyjne i artykulacyjne, a także wskazówki wspomagające pracę nad barwą i siłą głosu – również w sytuacji, kiedy naturalny sposób mówienia jest utrudniony przez zaburzenia głosu. Z poradnika Karoliny Nawrockiej dowiesz się, jak sobie pomóc i co robić, by wypowiadać się prosto, zrozumiale i skutecznie.

onepress



Księgarnia internetowa:
onepress.pl



HELION S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-2580-9



9 788328 925809

Cena: 59,90 zł