



Pentru că este omniprezent, sunetul are un rol extrem de important în viața noastră. De la *a fi vrăjit*, la *mă zgârie pe urechi* este o distanță care face diferența, doar ținând cont de vocea cuiva, inclusiv între expresiv și plictisitor. **În tonul vocii, în ochii și aerul unei persoane, nu este mai puțină elocvență decât în alegerea cuvintelor.** La Rochefoucauld

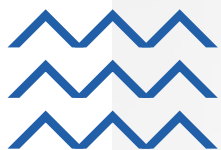
Se pare că, pentru a avea un discurs convingător, este necesar să știi cum sună vocea ta și să te îngrijești ca ea să devină un instrument util în comunicare. În cele mai multe cazuri neglijăm acest aspect chiar și în cursurile dedicate relaționării și comunicării. Sunetul vocii oglindește energia vitală, stima de sine, bucuria, încrederea în celălalt, interesul pentru un subiect, tot așa cum poate dezvălui apatia sau boala, timiditatea, întristarea, suspiciunea și răutatea, ironia și dezinteresul. Oricum ar fi masca pusă pe chip, sunetul vocii dezvăluie starea interioară. Iar atunci când sunetul devine zgomot, dispoziția sufletească este lesne de interpretat!



Cuvântul favorit

**SUNETE**

De Monica Bărbulescu



# Zgomot?

Dex definește zgomotul astfel:

“Sunet supărător sau amestec de sunete discordante, puternice, nocive.”

Puternic acest cuvânt – nociv, nu?





## Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege

Pornind de la cartea lui Jacques Salome "Dacă m-aș asculta, m-aș înțelege", în care autorul pune accent pe importanța auto-comunicării, gândul mă duce către o întrebare la răspunsul căreia să reflecteze fiecare dintre noi: **dacă mi-aș auzi vocea, m-aș asculta cu plăcere și curiozitate?**

Pentru ca răspunsul să fie "Da!", (re)citește despre componentele de care să ții seama atunci când îți exersezi vocea 😊.





# PITCH

Pitch este un atribut al tonului vocii. Poți vorbi cu un ton înalt sau cu un ton de bas.

Exagerez!

Probabil că sunetul tău este undeva între cele două. Dacă, ascultându-te, constăți că ai o voce ascuțită (poate arăta că îți este frică sau că trăiești o stare de iritare), vei ști că este necesar să te readuci în starea de calm și echilibru.

Atunci când intenționezi să subliniezi un aspect din comunicarea făcută unei audiențe, caută ca mesajul să fie transmis pe un ton mai redus, temperat, profund (cam așa ca al lui Marcel Iureș 😊).

Imaginează-ți că te uiți la un film! Auzi cum sună vocea cuiva care alarmează și compar-o cu o voce care induce o stare de siguranță. Pentru mai multă culoare, poți adăuga celor două personaje imaginate și câteva gesturi și mimici specifice.





## VITEZA SAU CADENȚA

Cadența înseamnă cât de repede sau de lent vorbești. A vorbi rapid poate indica nervozitate sau poate arăta entuziasm.

Mulți oameni vorbesc rapid (poate fără să-și dea seama). Acest lucru, pe lângă ce este extrem de obositor pentru audiență, poate indica și o stare de nervozitate, care se transmite și celorlalți. De obicei, teama accelerează viteza vorbirii. A vorbi mai lent demonstrează că ești relaxat și în control.

Amintește-ți și de importanța pauzelor în vorbire! Ele arată că ce spui este important și îi oferă ascultătorului timp să integreze mesajul tău.





# TON

Dex definește tonul vocii astfel: “felul în care urcă sau coboară glasul în timpul vorbirii; inflexiune, intonație; fel de a spune ceva.” Tonul este cel care stabilește sau transmite sens.

Dacă ții un discurs, acesta ar putea fi foarte plictisitor dacă nu modifici modul în care sună cuvintele tale în diferitele momente de timp. Poți accentua unele cuvinte, poți folosi un ritm mai rapid sau mai lent și poți avea un pitch mai catifelat sau unul mai aspru. Când modifici tonul îți menții ascultătorii atenți. Gândește-te, tonul este cel care face ca o declarație să fie sarcastică sau cel ce te face să pari o victimă.

Da, sunetul vocii tale este foarte important. O zicală, care se tot repetă, ne amintește că: **nu este despre ceea ce spui, ci despre cum o spui.** Dacă te interesează să fii un comunicator elocvent și plăcut, poți să te înregistrezi în diferite situații sau să rogi pe cineva apropiat să te asculte când te adresezi în diferite contexte. Analizează dacă nu cumva riști ca ascultătorii să-și dorească să te antifoneze. Sunetul vocii tale merită toată atenția pentru că are o contribuție majoră la construirea brand-ului personal.





## Cum sună vocea ta?

---

### Iată o sugestie:

“Sunetul vocii lui, concentrat și calm, sporea și el farmecul; părea că gura lui rostește ceva esențial, neașteptat chiar și pentru el.”

Rudin - I.S. Turgheniev