

QUESTIONARIO FINALE

Età':.....

Ordine scolastico in cui insegno

Sono trascorse alcune settimane da quando è terminato il corso. In questo periodo...

1) Ho acquisito maggior consapevolezza su come funziona la mia voce (respirazione, fonazione, risonanza, articolazione,...): SI / NO / ABBASTANZA

2) Nella mia quotidianità ho inserito alcuni suggerimenti di igiene vocale: SI / NO / QUALI.....

3) Sono riuscito/a ad organizzare meglio il mio carico vocale giornaliero per diminuire l'affaticamento: SI / NO / PARZIALMENTE

4) Ho messo in atto nuove strategie per riuscire a:

- parlare ad un volume più basso: SI / NO / NON NECESSARIO
- parlare più lentamente: SI / NO / NON NECESSARIO
- parlare articolando bene i suoni: SI / NO / NON NECESSARIO
- parlare utilizzando frequenze "comode": SI / NO / NON NECESSARIO

5) Mentre parlo riesco ad utilizzare meglio la respirazione costo-diaframmatica: SI / NO

6) Quando parlo ho la sensazione di rimanere "senza aria": MAI / A VOLTE / SEMPRE SE SI, IN QUALE OCCASIONE.....

7) Dedico del tempo per idratare le corde vocali: NO / QUALCHE VOLTA / SPESSO

8) Ho fatto qualche esercizio di elasticità muscolare e riscaldamento vocale prima di iniziare la giornata lavorativa: NO / QUALCHE VOLTA / SPESSO

9) Ho provato a modificare l'atteggiamento posturale che assumo mentre parlo: SI / NO

10) Ho praticato qualche esercizio di detensione muscolare e defaticamento vocale: NO / QUALCHE VOLTA / SPESSO

11) Mentre parlo ho prestato maggior attenzione alla qualità della mia voce: SI / NO

12) Eventuali altri cambiamenti rilevati o osservazioni da fare rispetto alla mia voce:

.....
.....

GRAZIE PER LA COLLABORAZIONE

