



Trening domowego trenera: jak pomóc dziecku mentalnie przygotować się do występu

Wtorek, 3.12.2021, godz. 19:00-20:00, online

Dostęp do spotkania na ZOOM:

<https://us06web.zoom.us/j/83177052949>

→ wystarczy kliknąć link, by dołączyć do spotkania i wpisać hasło: **koda**

Od muzyka na konkursie, jak i od sportowca na mistrzostwach, oczekuje się dobrego wykonania pomimo aktualnej kondycji fizycznej, odczuwanych emocji, zmiany warunków... To co nas różni, to ilość otrzymywanego wsparcia: sportowcem opiekuje się cały zespół ekspertów, muzykiem – nauczyciel, ale głównie rodzic (dojazd, pobyt, wyżywienie, uspokojenie przed, pomoc w kryzysie, ponowna mobilizacja do ćwiczeń – zadania można mnożyć). Dlatego to spotkanie poświęcone jest rodzicom, by mogli psychologicznie pomóc swoim dzieciom, ale również sami potrafili poradzić sobie z własnymi emocjami – podczas występu dziecka i na co dzień podczas swoich własnych publicznych występów. Na spotkaniu wspólnie zastanowimy się nad zaletami i wadami wrażliwości emocjonalnej posiadanej przez muzyków.

Rodzice poznają głębiej specyfikę odczuwania i postrzegania przez dzieci sytuacji występu publicznego, poznają techniki regulacji emocji przydatne we własnym życiu codziennym, a także w psychologicznym przygotowaniu do występu swoich dzieci.

Prowadząca: **Julia Kaleńska–Rodzaj**

Jestem psychologiem, badaczką, muzykiem, wykładowcą UKEN w Krakowie. Specjalizuję się w psychologii muzyka, zwłaszcza w zagadnieniach dobrostanu emocjonalnego i sukcesu wykonawczego: swoje doświadczenia zebrałam w książce „Psychologia tremy. Teoria i praktyka” (PWN, 2021).

Aby pomagać muzykom założyłam Krakowski Ośrodek Doradztwa dla Artystów "KODA" (https://koda.krakow.pl/page/o_nas). Jako psycholog-praktyk prowadzę tu indywidualne konsultacje, warsztaty oraz wykłady dla wykonawców na różnych etapach kariery muzycznej, którzy dążą do zwiększenia swojej skuteczności na scenie. Realizuję własne autorskie programy, m. in. „Zrozumieć emocje - oswoić treść”, „Trening mentalny wykonawcy: koncentracja i pamięć”, „Efektywny wykonawca”.

W stałej współpracy z Akademią Muzyczną w Krakowie, Narodowym Instytutem Muzyki i Tańca oraz Narodową Orkiestrą Symfoniczną Polskiego Radia prowadzę konsultacje indywidualne dla muzyków w ramach dedykowanych programów.

Z przyjemnością odpowiem na wszelkie pytania dotyczące zajęć osobiście pod czas spotkania. Zachęcam także do kierowania pytań przed spotkaniem mailowo lub telefonicznie:

Julia Kaleńska-Rodzaj

koda@koda.krakow.pl

tel. 506075297

FB: <https://www.facebook.com/stoptrema>