

CENTRALNE FORMY DOSKONALENIA ZAWODOWEGO NAUCZYCIELI CEA

TECHNIKA ALEXANDRA – OD ŚWIADOMOŚCI MYŚLI I CIAŁA DO SWOBODY W RUCHU I PODCZAS GRY

1. **Czas trwania szkolenia:** 11 – 13 października 2024 r.
2. **Godziny szkolenia:** 11 października: 15.30 – 18.00, 12 października: 10.00 – 15.30, 13 października: 9.30 – 12.00 (12 godzin dydaktycznych).
3. **Prowadzący:** Magdalena Kędzior.
4. **Adresaci:** nauczyciele szkół muzycznych.
1. **Sposób organizacji szkolenia:** szkolenie prowadzone w formie stacjonarnej w siedzibie Centrum (ul. M. Kopernika 36/40 w Warszawie).
5. **Założenia programowe:**
 - a. **Cele szkolenia:**
 - zapoznanie się z możliwościami wykorzystania świadomości i myśli do radzenia sobie ze zbędnymi napięciami, usztywnieniami i bólem,
 - dbanie o swobodę i przestrzeń w ciele dla poprawy postawy, oddechu i utrzymywania równowagi w różnych, również ekstremalnych, warunkach,
 - wykorzystanie poprawiającej się świadomości siebie i swojego ciała do lepszego uczenia się, radzenia sobie ze stresem, tremą i frustracjami wynikającymi z poziomu trudności przygotowywanych utworów.
 - b. **Zagadnienia:**
 - dbanie o dobry stan całego organizmu nawet w sytuacji problemów związanych z konkretnymi partiami ciała, trudnościami i niedomaganiem,
 - wykorzystanie świadomości i myśli do niwelowania na bieżąco zbędnych napięć i nadmiernego wysiłku wkładanego w wykonywaną czynność,
 - poszukiwanie swobodnej, prawidłowej postawy w dowolnej sytuacji i wobec każdego zadania,
 - minimalizowanie symptomów stresu i tremy w różnych okolicznościach,
 - wykorzystanie czasu pomiędzy impulsem do działania a reakcją do uspokojenia nadmiernego zaangażowania i zbyt wczesnej gotowości do działania, na korzyść rozpoczęcia działania w odpowiednim czasie i w odpowiedni sposób.
 - c. **Formy pracy:**
 - aspekty teoretyczne,
 - ćwiczenia budujące uważność i podzielność uwagi,

CENTRALNE FORMY DOSKONALENIA ZAWODOWEGO NAUCZYCIELI CEA

**TECHNIKA ALEXANDRA – OD ŚWIADOMOŚCI MYŚLI I CIAŁA
DO SWOBODY W RUCHU I PODCZAS GRY**

- ćwiczenia uważności w ruchu i w działaniu.
- 6. Warunki kwalifikacji oraz udziału w szkoleniu:**
 - a. kolejność nadesłanych zgłoszeń oraz przyjęty limit miejsc,
 - b. możliwość przyjazdu do siedziby Centrum.
 - 7. Liczebność grupy:** do 16 osób.
 - 8. Kategoria szkolenia:** A.
 - 9. Zaświadczenie ukończenia formy doskonalenia:** uczestnicy otrzymają zaświadczenie.
 - 10. Informacje w sprawie organizacji szkolenia:** rejestracja@cea-art.pl