

## CENTRALNE FORMY DOSKONALENIA ZAWODOWEGO NAUCZYCIELI CEA

# TECHNIKA ALEXANDRA – OD ŚWIADOMOŚCI MYŚLI I CIAŁA DO SWOBODY W RUCHU I PODCZAS GRY, II EDYCJA

1. **Czas trwania szkolenia:** 11 – 13 października 2024 r.
2. **Godziny szkolenia:** 16 maja: 15.30 – 18.00, 17 maja: 10.00 – 15.30, 18 maja: 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, II EDYCJA**

- 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](mailto:rejestracja@cea-art.pl)