

pomóż wzrastać

WEBINARY DLA NAUCZYCIELI SZKÓŁ MUZYCZNYCH
I RODZICÓW



poniedziałek, 6 listopada 2023, godz. 9:00

Jak ćwiczyć efektywnie?

Samodzielne ćwiczenie gry na instrumencie można porównać do treningu np. na siłowni. Sprzętów, możliwości, filmików instruktażowych jest bardzo wiele. Jednak umiejętność korzystania z nich, łączenia ćwiczeń w serie, dobór zadań do osiągnięcia określonego celu - nie są oczywiste. Co więcej - trening na siłowni, nawet pod okiem najlepszego trenera - nie załatwi sprawy. Kluczem do sukcesu jest to co robimy na codzień. W nauce gry na instrumencie jest podobnie. Godzina pracy z nauczycielem w tygodniu nie zagwarantuje efektów i sukcesu. Trzeba zatem ćwiczyć w domu. Oczywiście. Ale jednak nie proste. Uczniowie nie wiedzą jak mają ćwiczyć. W trakcie tego 1,5 godzinnego spotkania Jan Romanowski podzieli się swoim doświadczeniem pracy z adeptami gry na instrumencie. Doświadczenie to buduje od ponad 20 lat, ostatnio także z perspektywy rodzica ucznia szkoły muzycznej.



dr hab. Jan Romanowski prof. AMFN - skrzypek, pedagog

W Akademii Muzycznej im. Feliksa Nowowiejskiego w Bydgoszczy prowadzi klasę skrzypiec oraz wykłada przedmioty: Metodyka przedmiotu głównego oraz Literatura specjalistyczna. Od ponad 20 lat uczy gry na skrzypcach i altówce dzieci, młodzież i studentów. Jego uczniowie i studenci zdobyli ponad 200 nagród na konkursach ogólnopolskich i międzynarodowych.

wtorek, 7 listopada 2023, godz. 9:00

Skąd się biorą wady postawy u muzyków?

Gra na instrumencie wiąże się z określoną postawą, w której muzycy przebywają wiele godzin podczas ćwiczeń. Podczas wykonywania utworu powinniśmy utrzymywać statyczną pozycję środka ciała połączoną z maksymalnie precyzyjnymi ruchami kończyn, a przede wszystkim dłoni i palców. Jeśli nie potrafimy osiągnąć takiej pozycji ergonomicznie, nasze ciało uruchamia mechanizmy kompensacyjne. Jakie i z jakim skutkiem dla naszego ciała - o tym opowiemy podczas tego webinaru.



mgr Michał Preinl - fizjoterapeuta, terapeuta manualny, muzyk

Tytuł magistra fizjoterapii uzyskał na Akademii Wychowania Fizycznego im. Jerzego Kukuczki w Katowicach. Absolwent Państwowej Szkoły Muzycznej II st. im. Władysława Żeleńskiego w Krakowie w klasie perkusji. Dyplomowany Terapeuta Manualny MT1. Założyciel FizjoMuz - pierwszego w Polsce gabinetu fizjoterapii specjalizującego się w profilaktyce przeciążeń zawodowych, terapii urazów i dysfunkcji narządu ruchu muzyków. Podczas pracy z pacjentem łączy doświadczenie muzyka z wiedzą i praktyką fizjoterapeuty. Swoją kwalifikację ciągle zwiększa uczestnicząc w licznych kursach i konferencjach, z których wiodącym jest Ortopedyczna Terapia Manualna wg standardów IFOMPT.

środa, 8 listopada 2023, godz. 9:00

Trema. Poradnik wykonawcy.

W trakcie webinaru poznamy różne perspektywy spojrzenia na zjawisko tremy funkcjonujące w psychologii muzyki. Przyjrzymy się różnorodności stanów emocjonalnych pojawiających się podczas ćwiczenia i koncertowania. Dzięki temu każdy uczestnik będzie mógł poznać swój indywidualny sposób reagowania na sytuacje ekspozycji społecznej. Przeanalizujemy poszczególne etapy powstawania reakcji emocjonalnej w sytuacjach codziennych i koncertowych, a także możliwości zastosowania skutecznych strategii regulacji emocji dedykowanych tym etapom, aby korzystając z tej wiedzy uczestnicy mogli przygotować zarys własnego planu samopomocy w zakresie regulacji emocji i motywacji. Poznamy metody pracy z ciałem, umysłem i emocjami oraz sposoby wzbudzania motywacji i zwiększania koncentracji uwagi.



dr Julia Kaleńska-Rodzaj - psycholog muzyki

Adiunkt w Katedrze Psychologii Uniwersytetu Pedagogicznego w Krakowie, muzyk (klasa fortepianu, śpiewu), autorka książki „Psychologia tremy. Teoria i praktyka” (PWN, 2021), założycielka Krakowskiego Ośrodka Doradztwa dla Artystów "KODA". Specjalizuje się w psychologii muzyka, zwłaszcza w zagadnieniach sukcesu wykonawczego. Od 2008 r. prowadzi w Krakowie indywidualne konsultacje, warsztaty i wykłady w zakresie radzenia sobie z tremą dla muzyków - nauczycieli, uczniów i studentów, realizując własne autorskie programy, m. in. „Oswoić tremę”, „Efektywny wykonawca”.

Organizatorem warsztatów jest Fundacja Jana Romanowskiego.

Każde webinar trwa 1,5 godziny. Spotkania prowadzone są za pośrednictwem platformy ZOOM.

Każdy zapisany uczestnik otrzyma po link do nagrania webinaru, z możliwością otwarcia w ciągu 7 dni.

Udział w warsztatach jest płatny. Koszt jednego spotkania to 100 zł.

Promocja dla osób biorących udział we wszystkich webinarach - 270 zł.

Uczestnicy otrzymają także przesyłkę z certyfikatami oraz upominkami od Fundacji Jana Romanowskiego.

ZAPISY POPRZEZ STRONĘ <https://festiwal.janromanowski.eu/>

Następne warsztaty:

5 lutego 2024

Jak odkryć i rozwinąć talent?

6 lutego 2024

Jak być Trenerem, a nie Krytykiem?

Inteligencja emocjonalna w pracy i w relacjach z bliskimi.

7 lutego 2024

Co jeść, by wspierać ciało i umysł muzyka?