

## OGÓLNOPOLSKIE FORMY DOSKONALENIA ZAWODOWEGO NAUCZYCIELI CEA

### SZKOLENIE ZDALNE CEA

1. **Czas trwania szkolenia:** 29 listopada – 10 grudnia 2021 r.
2. **Temat:** Technika Alexandra – od świadomości myśli i ciała do swobody w ruchu i podczas gry.
3. **Prowadzący:** Magdalena Kędzior.
4. **Adresaci:** nauczyciele szkół muzycznych.
5. **Sposób organizacji szkolenia:** szkolenie prowadzone jest w formie warsztatów online.
6. **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.

## OGÓLNOPOLSKIE FORMY DOSKONALENIA ZAWODOWEGO NAUCZYCIELI CEA

### SZKOLENIE ZDALNE CEA

#### c. Formy pracy:

- warsztaty online
- aspekty teoretyczne – wykład online
- ćwiczenia budujące uważność i podzielność uwagi
- ćwiczenia uważności w ruchu i w działaniu
- dyskusje z użyciem mikrofonów i kamerek oraz na czacie.

#### d. Wymagania oraz informacje ważne dla uczestników:

- zajęcia prowadzone są przy stałym użyciu kamerek i częstym użyciu mikrofonów. Szczególnie ważna jest możliwość obserwowania przez prowadzącą sposobu reakcji i wykonywania ćwiczeń przez każdego uczestnika
- podczas zajęć ważna jest możliwość wykonania ćwiczenia w pozycji leżącej (na przykrytej matą podłodze).

**7. Planowane godziny organizacji szkolenia:** poniedziałki, środy i piątki w godzinach 9.30 – 11.00 (12 godzin dydaktycznych).

**8. Warunki kwalifikacji oraz udziału w szkoleniu:**

- kolejność nadesłanych zgłoszeń oraz przyjęty limit miejsc
- dostęp do Internetu.

**9. Zaświadczenie ukończenia formy doskonalenia:** uczestnicy otrzymają zaświadczenie.

**10. Liczebność grupy:** do 12 osób.

**11. Informacje w sprawie organizacji szkolenia:** [rejestracja@cea-art.pl](mailto:rejestracja@cea-art.pl)