

## CENTRALNE FORMY DOSKONALENIA ZAWODOWEGO NAUCZYCIELI CEA

### TREMA I STRES U UCZNIÓW SZKOŁY ARTYSTYCZNEJ

1. **Data szkolenia:** 4 kwietnia 2023 r.
2. **Godziny szkolenia:** 9.00-12.15 (4 godzin dydaktycznych).
3. **Prowadzący:** dr Anna Nogaj.
4. **Adresaci:** nauczyciele i dyrektorzy szkół artystycznych.
5. **Sposób organizacji szkolenia:** szkolenie powadzone jest w formie zdalnej za pośrednictwem platformy ClickMeeting.
6. **Założenia programowe:**
  - a. **Cele szkolenia:**
    - zwiększenie wiedzy o muzycznych i pozamuzycznych przyczynach tremy i stresu wśród uczniów,
    - poszerzenie wachlarza kompetencji nauczycieli w zakresie strategii wspomagających radzenie sobie z tremą i stresem scenicznym wśród uczniów.
  - b. **Zagadnienia:**
    - omówienie elementów składowych występu publicznego,
    - psychologiczne przygotowanie do występów publicznych jako forma minimalizowania stresu i tremy,
    - poznawczo-behawioralne strategie radzenia sobie ze stresem i tremą,
    - rola myślenia w procesie przygotowań do występów publicznych,
    - mózg – myślenie – muzyka, czyli o poznawczych aspektach pracy mentalnej.
    - o skuteczności wizualizacji.
  - c. **Formy pracy:**
    - Wykład online,
    - Dyskusje z użyciem mikrofonu i kamerki oraz na czacie.
7. **Warunki kwalifikacji oraz udziału w szkoleniu:**
  - a. dostęp do Internetu.
8. **Kategoria szkolenia:** C.
9. **Liczebność grupy:** bez ograniczeń.
10. **Zaświadczenie ukończenia formy doskonalenia:** uczestnicy otrzymają zaświadczenie.
11. **Informacje na temat organizacji szkolenia:** rejestracja@cea-art.pl