

## 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 – 22 marca 2024 r.
2. **Godziny szkolenia:** poniedziałki, środy i piątki w godzinach 9.30 – 11.00 (12 godzin dydaktycznych).
3. **Prowadzący:** Magdalena Kędzior.
4. **Adresaci:** nauczyciele szkół muzycznych.
5. **Sposób organizacji szkolenia:** szkolenie prowadzone jest w formie warsztatów online na platformie Teams.
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.

## CENTRALNE FORMY DOSKONALENIA ZAWODOWEGO NAUCZYCIELI CEA

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

#### 7. Formy pracy:

- 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.

#### 8. 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).

#### 9. Warunki kwalifikacji oraz udziału w szkoleniu:

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

#### 10. Liczebność grupy: do 16 osób.

#### 11. Kategoria szkolenia: A.

#### 12. Zaświadczenie ukończenia formy doskonalenia: uczestnicy otrzymają zaświadczenie.

#### 13. Warunki ukończenia szkolenia: czynny udział w zajęciach, włączona kamera lub opisanie doświadczeń w dodatkowym sprawozdaniu z pracy własnej.

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