

## CENTRALNE FORMY DOSKONALENIA ZAWODOWEGO NAUCZYCIELI CEA

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

1. **Czas trwania szkolenia:** 12-14 maja 2023r.
2. **Godziny szkolenia:** 12 maja 15.30-18.00, 13 maja 10.00-15.30, 14 maja 9.30-12.00 (12 godzin dydaktycznych).
3. **Prowadzący:** Magdalena Kędzior.
4. **Adresaci:** nauczyciele szkół muzycznych.
5. **Sposób organizacji szkolenia:** : szkolenie prowadzone w formie stacjonarnej w siedzibie Centrum.
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,
- ćwiczenia budujące uważność i podzielność uwagi,
- ćwiczenia uważności w ruchu i w działaniu.

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

- kolejność nadesłanych zgłoszeń oraz przyjęty limit miejsc,
- możliwość przyjazdu do siedziby Centrum.

**9. Liczebność grupy: do 16 osób.**

**10. Kategoria szkolenia: A.**

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

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