

Fortbildungsveranstaltung des Bereichs Weiterbildung der Musikhochschulen FHNW und des Schweizerischen Hochschulzentrums für Musikphysiologie (SHZM)

Mentales Training für den musikalischen Berufsalltag

Mentales Training hat im Instrumental- und Gesangsunterricht zunehmend an Bedeutung gewonnen. In der Auseinandersetzung mit verschiedenen Aspekten der Thematik eröffnen sich den Teilnehmerinnen und Teilnehmern neue Blickwinkel für den Unterricht, das Üben und das eigene Vorspielen bzw. Vorsingen.

Leitung

Horst Hildebrandt, Prof. Dr. med., MA Violine, Mentaltrainer HIM
Judith Buchmann, DAS Musikphysiologie, MA Oboe, Mentaltrainerin SPA

Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Musikerinnen und Musiker in allen Berufsfeldern, für welche Bühnensituationen eine Rolle spielen.

Ziele

Ziel des Kurses ist der Aufbau eines praktischen Repertoires von mentalen Trainingsmöglichkeiten für den Berufsalltag als konzertierende und unterrichtende MusikerIn.

Inhalt

Im Rahmen dieses Tageskurses werden die wichtigsten Übungen aus verschiedenen Schulen des Mentalen Trainings (incl. des Sport-Mentaltrainings) für MusikerInnen und ihre SchülerInnen vorgestellt. Neben einfachen Techniken zur Absicherung und Klärung musikalisch-technischer Abläufe werden Übungen zur Wahrnehmung und Vervollkommnung motorischer, emotionaler und kognitiver Ressourcen vermittelt. Dabei spielt die kompetente Lenkung von Aufmerksamkeit eine zentrale Rolle und hilft beim konstruktiven Umgang mit Bühnensituationen. Die Teilnehmenden können die Übungen direkt selbst ausprobieren und dann an ihre Schülerinnen und Schüler weitergeben. Bitte bequeme Kleidung, Socken und (fakultativ) Instrumente mitbringen.

Auf Wunsch kann mit der Gruppe eine Fortsetzung bis hin zu einem CAS Mentales Training vereinbart werden.

Termin: 30. März, 10:00 bis 17:30

Total Lektionen: 7 (1 CP)

Anzahl Teilnehmende: 6-18

Ort: 6-301

Kurskosten: CHF 200.-

Anmeldefrist: 22.02.2019

Anmeldung:

https://www.fhnw.ch/de/weiterbildung/musik/weiterbildungskurse/mentales_training_musikalischer_berufsalltag

oder

Musik-Akademie Basel, Hochschule für Musik
Weiterbildung
Leonhardsstrasse 6,
4009 Basel