Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia täienduskoolituskeskus

Eduka esinemise psühholoogilised eeldused ja tagamaad

Kursus esituskunstide õpetajatele ja interpreetidele

Lektor	**Tiina Kärblane**
Aeg	22. oktoober 2016 (kell 10.30) ja 5. november 2016
Koht	Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia (Tatari 13, Tallinn)
Maht	16 tundi
Maksumus	80 eurot

Registreerumine kuni 10. oktoobrini 2016 aadressil http://sise.ema.edu.ee/tk/

Kindlasti on kõik, kes instrumenti õppinud, kokku puutunud lavahirmu või närveerimisega. Mingi hetkeni võivad esinemised sujuda suurepäraselt, aga aja jooksul suurenevad nõudmised ja kasvavad ootused ning selle pinge kasvades võib väheneda õnnestunud esinemiste protsent. Harjumuspärase klassitöö ning kontserdilava vahele võib ootamatult sündida mõtteline kuristik, millest ei julge "üle hüpata". Kuigi õpetaja teeb kõik, mida selles olukorras oskab, võib irratsionaalne hirm jääda püsima. Kaob julgus unistada, luua eesmärke ning seeläbi ka motivatsioon harjutada ja oma tööd tõsiselt võtta. Mingil hetkel hakkame rääkima välja-arendamata andest. Kas tuleb tuttav ette? Milles siis asi?

See on ligilähedaselt minu lugu. Õnneks on see tugevatoimelise kogemusena andnud muude elu õppetundide kõrval põhjust minna õppima aineid, mida meile kaheksakümnendatel ei õpetatud.

KOOLITUSE SISU

Minu kui esineja isiksus ("diagnostika"). Avastusretk lapsepõlve sündmuste ja tundepagasi kaudu praeguse minani. Missuguseid reaktsioone ja käitumismustreid oleme kodust ja koolist teadvustamatult kaasa võtnud? Piiravad uskumused ja sisekõne/dialoog. Mida tahaksime minevikust mittevajalikuna selja taha jätta ja mida oleks väga vaja juurde õppida? Minu eluhoiak: võitle, põgene või tardu?

Minu suhe ümbritsevaga, takistused ("prillid, läbi mille näen maailma"). Minapilt, projektsioon ja enesekindlus või selle puudumine. Enamlevinud psüühikahäired, ohumärgid ja abi. Esinemis- ja elutraumad: kuivõrd siin on seos? Armastus *versus* hirm. Hirmu ajalugu. Kuidas alateadlik hirm oma salakavala tundelaenguga meid mõjutab: ajust kehatoimingute ja käitumiseni (psühhosomaatika ja metatervis). "Kas olen küllalt hea?". Stress. Rollimängud läbi elu (autoriteedi- jm hirmud). Kuidas anda ja vastu võtta kriitikat?

Eduka esinemise võlu ja vaev, **eneseaktsepteerimine**. Karisma, kohalolek, vaimne kese. Võitmise anatoomia. *Flow* (ladusus, voolavus), tippesitus ja selle eelduseks olev "meistri meeleseisund". Kuidas seda harjutada?

TÖÖTEHNIKAD

Küsimustik enda kui esineja diagnoosimiseks, juhitud meditatsioon(id) ja harjutused, et leida oma piiravaid uskumusi ("klaaslagi"), sukeldume kehasse talletunud tunnetesse ja õpime ära emotsioonide vabastamise tehnika – EFT (*Emotional Freedom Technique*). Tutvume alateadvusega ja selle neurolingvistilise programmeerimisega – NLP *(Neuro-Linguistic Programming*). Hingamisharjutused saavutamaks sisemist turvatunnet ja kontakti nii oma keha kui oma kõrgema keskmega.

KOOLITUSE EESMÄRK

Anda esituskunstide õpetajatele teadmisi lavahirmu tekkimise põhjustest ja õpetaja rollist selle vältimisel; tutvustada töövõtteid toetamaks terve ja jõulise isiksuse arengut, mis on eelduseks tippesituse saavutamisele, sh emotsioonide vabastamise tehnikat, neurolingvistilist programmeerimist ja hingamisharjutusi.

ÕPIVÄLJUNDID

Koolituse läbinud õpetaja:

- tunneb lavahirmu tekkimise põhjusi;
- oskab märgata "häireseisundeid", analüüsida erinevaid käitumismustreid ning neile adekvaatselt reageerida;
- tunneb emotsioonide vabastamise tehnikat, neurolingvistilist programmeerimist ja hingamisharjutusi ning on suuteline neid rakendama pedagoogilises töös;
- oskab pöörata tähelepanu harjutamise psühholoogilisele aspektile;
- suudab luua motivatsiooni õpilase muusikaliseks iseseisvumiseks ja oma potentsiaali maksimaalseks teostamiseks.

TIINA KÄRBLANE

Aastal 1980 lõpetasin Tallinna Muusikakeskkooli Helle Jantsoni ja 1985 Tallinna Riikliku Konservatooriumi prof Bruno Luki klaveriklassis. Pärast lõpetamist asusin tööle samasse õppeasutusse keelpilliosakonna kontsertmeistrina. 1988–1989 täiendasin end Leningradi Konservatooriumi stažuuris prof Tamara Fidleri kammeransambliklassis. 1986–1989 saatsin oma eksabikaasat Jüri Gerretzit tema esinemistel endises Nõukogude Liidus. 1991 siirdusime Soome, kus asusin tööle Kuopio Konservatooriumis ja aastast 1994 ka Sibelius-Akadeemias. Aastast 2000 olen õpetanud Tampere Rakenduslikus Kõrgkoolis (TAMK) ja 2003–2013 toiminud korrepetiitorina Tampere Ooperis. Aastast 2013 olen ka EMTA ooperistuudio külalislektor. Aastakümned täis kõikvõimalikke esinemisi…

Psühho- ja hüpnoteraapiat õppisin ma aastatel 2010–2014 Tallinnas *SACH-International*`i erakoolis Terviklik Mina. Pärast enesetäiendust Holistika Instituudis sain aastal 2015 ka Euroopa Transpersonaalse Assotsiatsiooni sertifikaadi tööks psühhoterapeudina. Lisaks sellele olen osalenud paljudel eri sisuga kursustel, viimatised EFT ja Metatervise valdkonnast.

Esinemise psühholoogilist poolt olen seni õpetanud Tampere Rakenduslikus Kõrgkoolis, kus see on keha- ja häälehoolduse kõrval noortele muusikutele kohustuslik aine nagu Sibelius-Akadeemiaski.