

Muusikute esinemistreening

Lektor	Tiina Kärblane
Aeg	4. ja 25. märts 2017; algus 4. märtsil kell 10.30
Koht	Eesti Muusika- ja Teatriakadeemia, Tatari 13, Tallinn
Maht	16 tundi
Maksumus	80 eurot

Registreerumine kuni 27. veebruarini 2017 aadressil <http://sise.ema.edu.ee/tk/>

Rakendame ellu kursusel „Eduka esinemise psühholoogilised eeldused ja tagamaad“ antud teoreetilisi teadmisi. Õpime teadvustama oma minapilti, valmistume kohtuma mitmesuguse publikuga ja pingelistes olukordades ennast kaotamata esinema.

Peateemad: esinemisärevuse olemus ja vormid detailselt lahatuna; harjutused pingetaluvuse kasvatamiseks, lõdvestumiseks, rahunemiseks, keskendumiseks ja häälestumiseks; töö minapildi ja enesehinnanguga; mentaalne treening ja tehnilised abivahendid (salvestus).

Eesmärk: täiendada praktilisi oskusi esinemiseks valmistumisel, esinemisolukorra valitsemiseks ja sisemise kindluse leidmiseks/lisamiseks. Selleks püüame mõjutada esinemisega seostuvaid kognitiivseid protsesse ja emotsionaalseid seiku. Samuti arendame harjutamistehnika psühholoogilist poolt, mille otsustav osa on õigel hetkel õigetele asjadele keskendumine, oma mõtete ja sisekõne teadvustamine ja nende juhtima õppimine.

Eelülesanne: valmistada ette sobiva raskusastmega max 5 min. teos või selle osa esinemisharjutuseks. Eesmärgiks leida oma tugevad küljed ja isikupärane väljendusviis. Selle looga harjutame ka mitmeid kursusel käsitletavaid teemasid oma mängulisuse taasleidmisest ja eri elementide ületähtsustamisest rollimänguni.

Töövorm: praktilised harjutused; juhitud meditatsioon; avameelne arutelu; lõpuks videole võetav esinemine oma rühma kui publiku ees ja tagasiside.

Õpiväljundid

Kursuse läbinud muusik:

- tunneb esinemisärevuse olemust, selle vorme ja tasandeid;
- oskab kasutada harjutusi pingetaluvuse kasvatamiseks;
- oskab teadlikult mõjutada esinemisega seostuvaid kognitiivseid protsesse.