



Training

'*Inside is in the action*'

5 groepstrainingen | Van 10.00 tot 12.00 uur

Inleiding

Een essentieel proces van elke conservatorium student, is de ontdekkingsreis naar zijn/haar eigen unieke 'sound'. Echter, sommige studenten lopen hier zo in vast, omdat ze voornamelijk bezig zijn met wat de ander wil horen. Het ontbreekt aan emoties en daarmee ook aan verbinding met de andere muzikanten of het publiek. Veel docenten klagen over de ogenschijnlijke gemakzucht van veel studenten die vooral bezig zijn met 'indruk willen maken' en 'kopiëren' zonder eerst een zoektocht te starten bij zichzelf. Deze training laat studenten naar binnen kijken en leert hen om te onderzoeken wat er nodig is om hun eigen persoonlijkheid in hun spel te verwerken. Daarnaast leren ze om dichterbij hun gevoelens te komen en daarmee hun eigen koers te gaan varen.

Voor wie

Studenten die bezig zijn met indruk maken, door middel van complex spel in hun voordracht, maar waarbij de verbinding ontbreekt. Talentvolle studenten die stukken technisch perfect kunnen spelen, maar waarbij het regelmatig ontbreekt aan eigenheid. Studenten die op zoek willen gaan naar hun unieke kwaliteit en daarmee originaliteit.

Programma

De meerdaagse training is gebaseerd op Psychodrama en Schematherapie, gecombineerd met theorie uit onderzoeken bij topsporters en topmusici. Schematherapie is een effectief bewezen therapie voor mensen met mentale problemen. Het gaat er van uit dat er vanuit de jeugd bepaalde vastgeroeste patronen zijn ontstaan, die de kijk op de wereld, jezelf en anderen beïnvloed. Deze schema's bestaan uit gedachten, gevoelens en gedragingen. Twee belangrijke schema's waar in deze training mee gewerkt wordt is emotionele geremdheid en onverbiddelijk hoge eisen.

Naast theorie over emotieregulatie, '*performen*' en de invloed op de fysieke/geestelijke gezondheid, zijn we voornamelijk actief bezig met '*ervaringsgerichte*' oefeningen.

Studenten brengen zelf situaties in waar ze last hebben van blokkades. Het doel is dat ze durven om op ontdekkingsreis te gaan naar hun eigen 'sound'.

Werkwijze

Eerst wordt er met de groep geanalyseerd welke aspecten een rol spelen tijdens de blokkade. Vervolgens worden al deze kanten (vertegenwoordigd door deelnemers uit de groep) in de ruimte "neer gezet". Zodat zichtbaar wordt wat voor proces er in het hoofd van de deelnemer zich afspeelt. Het idee is om een zo realistisch mogelijk situatie na te spelen, dus studenten nemen ook hun instrument mee. Daarna wordt er gekeken hoe de student de verschillende kanten van zichzelf zou willen neerzetten en wat er nodig is om beter om te gaan met de blokkade, of deze blokkade kan voorkomen. De groep speelt hier in een belangrijke adviserende rol. Naderhand hebben alle deelnemers inzichten opgedaan, doordat ze vanuit verschillende posities over zichzelf hebben kunnen reflecteren. Met deze inzichten kunnen ze direct aan de slag.

Vorbereiding

Voor de eerste sessie krijgen studenten een vragenlijst, die meet op welke gemoedstoestanden (modi) ze hoog scoren. Op die manier weten ze met welke belangrijkste patronen ze aan de slag kunnen. Verder wordt na elke sessie gevraagd om een korte reflectie op te schrijven, met de belangrijkste inzichten. Dit alles om de effectiviteit en continuïteit van verandering te bevorderen.

Wat brengt het je?

- Meer controle over gevoelens krijgen.
- Weten welke koers je wil varen en daardoor krachtiger kunnen zijn.
- Problemen delen in de groep: steun en advies krijgen van elkaar, samen wordt er naar oplossingen gekeken.
- Preventief leren herkennen van signalen van overbelasting.
- Voorkomen van vastlopen tijdens de studie, of in latere carrière.
- Aandacht voor gemotiveerde houding tijdens de lessen.

Praktische informatie

Kosten: Geen kosten voor studenten
Trainer: Leonie Woudstra
Locatie: Oosterdokskade 151
Aantal deelnemers: 6-8 deelnemers
Aanmelden via: info@leoniewoudstra.nl

