

ZAGRAJ SIEBIE – SZTUKA OBECNOŚCI W MUZYCE

WARSZTATY O OBECNOŚCI, AUTENTYCZNOŚCI I RADOŚCI WYSTĘPOWANIA

Podczas 3-godzinnego spotkania skupimy się na praktycznych narzędziach i zmianie perspektywy, która pozwoli Ci na więcej swobody i radości podczas występu.

- Praktyka uważności: odkrywanie, jak uważność pomaga w budowaniu wewnętrznego spokoju i pełnej obecności "tu i teraz" podczas grania.
- Rola oddechu: zrozumienie i wykorzystanie oddechu jako kotwicy i narzędzia do regulacji emocji i tremy.
- Rozbrajanie mechanizmów: identyfikacja i neutralizacja wewnętrznych barier, lęków i wzorców, które przeszkadzają w swobodnym występie i czerpaniu radości z muzyki.
- Praktyczne zadania wspierające zaufanie do siebie, swojej muzyki i otoczenia.
- Tworzenie wspierających przekonań: praca nad budowaniem świadomości, która będzie Ci służyć i wspierać Cię na scenie i poza nią.

TO PRZESTRZEŃ, W KTÓREJ MUZYKA STAJE SIĘ NIE TYLKO DŹWIĘKIEM, ALE SPOTKANIEM
– Z PUBLICZNOŚCIĄ, Z CISZĄ I Z SAMYM SOBĄ.

Dwa bloki warsztatowe po 3 godziny dla dwóch grup studentów (po maksymalnie 20 osób).

Praca w grupach, parach oraz indywidualna.

ZAGRAJ SIEBIE – SZTUKA OBECNOŚCI W MUZYCE

WARSZTATY O OBECNOŚCI, AUTENTYCZNOŚCI I RADOŚCI WYSTĘPOWANIA



Data: 4 grudnia 2025



Godziny: I grupa 10:30–13:45,
II grupa 16:15–19:30



Miejsce: sala 18 w budynku Wydziału Instrumentalnego



Zgłoszenia: **do 1 grudnia** przez formularz zgłoszeniowy
Ilość miejsc ograniczona - obowiązuje kolejność zgłoszeń
<https://forms.gle/VpwJYww6Fk1TdnHA9>

W programie:

- Uważność na scenie – jak budować spokój i pełną obecność „tu i teraz”.
- Rola oddechu – narzędzie regulacji emocji i pracy z tremą.
- Rozbrajanie blokad – identyfikowanie i neutralizowanie wewnętrznych barier.
- Praktyczne zadania – wzmacnianie zaufania do siebie i swojej wykonania.
- Wspierające przekonania – świadomość, która pomaga na scenie i poza nią.

Forma pracy:

- intensywny blok 3 godziny
- ćwiczenia w grupie, w parach i indywidualnie
- atmosfera sprzyjająca autentyczności, refleksji i doświadczeniu

TO PRZESTRZEŃ, W KTÓREJ MUZYKA STAJE SIĘ NIE TYLKO DŹWIĘKIEM, ALE SPOTKANIEM
– Z PUBLICZNOŚCIĄ, Z CISZĄ I Z SAMYM SOBĄ



DOMINIKA KAWCZYŃSKA

WARSZTATY | KURSY | STUDIA PODYPLOMOWE

POROZUMIENIE BEZ PRZEMOCY (NVC)

- Warsztat „Komunikacja, która zbliża – miękkie rozwiązania dla twardych problemów – wprowadzenie do Porozumienia bez Przemocy” FILOMATA w Gliwicach 21-22.02.2019
- Warsztat „Wprowadzenie do Porozumienia bez Przemocy – moduł II – Usłyszeć ciebie” FILOMATA w Gliwicach 12-13.04.2019
- Warsztat „Wiesz, w co wierzysz? Wierzysz, w co myślisz? - spotkanie z przekonaniem” FILOMATA w Gliwicach 06.06.2019
- Kurs dla nauczycieli „W drodze do empatii” Leance w Krakowie grudzień 2019 – luty 2021
- Studia podyplomowe „Od przekazywania do komunikowania. Komunikacja konstruktywna w edukacji, w organizacjach i w biznesie na bazie NVC” Wyższa Szkoła Humanitas w Sosnowcu październik 2020 – czerwiec 2021

PSYCHOLOGIA MUZYKI

- „Trema: psychologiczne przygotowanie ucznia do występu” Krakowski Ośrodek Doradztwa dla Artystów 17.10.2020
- „Efektywny wykonawca. Trening mentalny wykonawcy: koncentracja i pamięć” Krakowski Ośrodek Doradztwa dla Artystów 10.03.2021
- Ogólnopolski Kongres Szkolnictwa Artystycznego w Warszawie 26-27.10.2023

MINDFULNESS

- 8-tydniowy program Redukcji Stresu Opartej na Uważności/Mindfulness Based Stress Reduction (MBRS) styczeń – marzec 2020
- Szkolenie nauczycielskie „Akademia Mindfulness dla Młodzieży” Akademia Mindfulness w Warszawie marzec - czerwiec 2022

TUTORING

- Kurs Tutoringu - Miejsce Edukatorów w Katowicach marzec 2023 – czerwiec 2023
- Warsztat „Tutoring w pracy nauczycieli szkół artystycznych” w ramach Ogólnopolskiego Kongresu Szkolnictwa Artystycznego w Warszawie 27.10.2023