

Inhalte des Zertifikatskurses

Modul I: Körperlich-mentale Grundlagen des Musizierens, Körperwahrnehmung und Körpertraining

- Funktionsweise des Bewegungssystems, der Atmung, der Sinnesorgane und des Nervensystems
- Erkennen körperlicher/mentaler/psychischer Zusammenhänge beim Musizieren
- Zusammenhänge von Haltung, Bewegung, Ausdrucksfähigkeit und Klang
- Körpertraining zur Verbesserung der körperlichen Voraussetzungen zum Musizieren/aktive Prävention

Dozentinnen und Dozenten

Prof. Dr. Eckart Altenmüller, Anja Freytag, Annette Goeres, Verena Richter, Prof. Dr. Alexander Schmidt, Heike Sheratte, PD Dr. Anke Steinmetz, Angelika Stockmann

Modul II: Übe- und Lerntechniken

- Techniken des Übens und musikalischen Lehrens und Lernens
- neurophysiologische Grundlagen des sensomotorischen Lernens
- Zusammenspiel von Nervensystem, Sinnesorganen und Muskeltätigkeit beim Üben
- neurobiologische Grundlagen des sensomotorischen Gedächtnisses
- Übehigiene, mentales Üben, observatives Lernen und die Rolle des Feedbacks

Dozentinnen und Dozenten

Prof. Dr. Eckart Altenmüller, Annette Goeres, Prof. Dr. Hans-Christian Jabusch, Prof. Dr. Alexander Schmidt, Heike Sheratte

Modul III: Stressbewältigung, Auftrittstraining und Kommunikation

- Entstehung von unterschiedlichen Stresssituationen und deren körperliche und mentale Folgen/Bewältigungsmöglichkeiten
- Erkennen individueller Belastungssituationen und Erarbeiten von Bewältigungsstrategien - Intervention und Coaching
- Erkennen von Stress- und Angstphänomenen/Präventionsstrategien
- Präsentation der Abschlussarbeiten der Teilnehmenden

Dozentinnen und Dozenten

Prof. Dr. Eckart Altenmüller, Suzann Bolick, Dr. Isabel Fernholz, Anja Freytag, Annette Goeres, Dr. Daniel Scholz, PD Dr. Anke Steinmetz