



OSWOIĆ | TREMĘ

Cykl 6 spotkań warsztatowych
dla uczniów PSM I w Olkuszu:

- grupa wiekowa **7-8 lat**
- zajęcia w parach dziecko-rodzic

Grupa: 16 osobowa (8 par)

Cel: poznanie metod pomocy dziecku w sytuacji
oczekiwania na występ (audycja, egzamin)

Metody: głównie metody relaksacyjne

Efekty: *wspomaganie uczenia się,

- *profilaktyka wad postawy,
- *nabywanie umiejętności kontroli emocji,
- *wzmocnienie więzi rodzic-dziecko w sferze uczenia się gry na instrumencie

Opłata: 15 zł. od pary za zajęcia 55 min. (6 spotkań raz w tygodniu)

Miejsce: aula PSM I Olkusz

Terminy: co tydzień wtorki od 28.10 do 8.12 16:00-17:00



Zapisy do grup odbywają się poprzez stronę: www.koda.krakow.pl

Krakowski Ośrodek Doradztwa dla Artystów

www.koda.krakow.pl koda@koda.krakow.pl tel. 506 07 52 97



OSWOIĆ | TREMĘ

Cykl 6 spotkań warsztatowych
dla uczniów PSM I w Olkuszu:

- grupa wiekowa **9-10 lat**
- grupa wiekowa **11-12 lat**

Grupa: 2 grupy po 10 osób

Cel: poznanie metod radzenia sobie z tremą przed występem (audycja, egzamin)

Metody: metody aktywne – uczenie się przez zabawę,

techniki oddechowe, wizualizacyjne, poznawcze

Efekty: *wspomaganie uczenia się,

* umiejętność kontroli emocji, opanowania objawów cielesnych,

* kształtowanie pozytywnego nastawienia do występu.

Opłata: 10 zł. od osoby za zajęcia 55 min. (6 spotkań raz w tygodniu)

Miejsce: aula PSM I Olkusz

Terminy: co tydzień wtorki od 28.10 do 8.12 17:00-18:00,
18:00-19:00



Zapisy do grup odbywają się poprzez
stronę: www.koda.krakow.pl

Krakowski Ośrodek Doradztwa dla Artystów

www.koda.krakow.pl koda@koda.krakow.pl tel. 506 07 52 97