

## Mentales Training für Musikstudierende (gLV)

Angebot für	Hochschulweites Lehrangebot > Geöffnete Lehrveranstaltungen Musik > Semesterkurse > Musikalische Praxis > Körperwahrnehmung
Nummer und Typ	DMU-WKFK-8008.19H.006 / Moduldurchführung
Beschreibung	Zuständiges Sekretariat: Ursula.Ramsbacher@zhdk.ch
Veranstalter	Departement Musik
Leitung	Judith Buchmann
Minuten pro Woche	90
ECTS	1 Credit
Voraussetzungen	Interessierte Studierende anderer Departemente melden sich zur Klärung der Voraussetzungen bis spätestens 1 Woche vor Semesterbeginn direkt bei der Kursleitung.
Lehrform	Nach 4 Doppelstunden im Plenum wird die Arbeit in Einzellektionen fortgesetzt
Inhalte	Dieser Kurs bietet einen Überblick über die Einsatzmöglichkeiten des Mentalen Trainings bei Musikstudierenden aller Leistungsstufen. Mentales Training hat im Instrumental- und Gesangsunterricht zunehmend an Bedeutung gewonnen. Neben einfachen Techniken zur Absicherung und Klärung musikalisch-technischer Abläufe werden Übungen zur Wahrnehmung und Vervollkommnung motorischer, emotionaler und kognitiver Ressourcen vermittelt. Dabei spielt die kompetente Lenkung von Aufmerksamkeit eine zentrale Rolle und hilft beim konstruktiven Umgang mit Bühnensituationen. Der Kurs ist als Vorbereitung und Ergänzung zum Kurs Psycho-physiologisches Vorspiel- und Vorsingtraining von Horst Hildebrandt geeignet.
Termine	Mittwoch, 9.30 bis 11.30 Uhr und nach individueller Vereinbarung, Raum 6.F04, ab 18.September 2019
Bemerkung	Die definitiven Raumangaben können spätestens eine Woche vor Semesterbeginn eingesehen werden. Bitte Raumreservations-Tool konsultieren und nach dem Namen des entsprechenden Dozenten suchen. 8008