

NAFN:**Sjálfsæfning tónlistarflytjandans****Lýsing:**

Kenndar verðar sálrænar aðferðir, m.a. úr heimi jákvæðrar sálfræði og frammistöðusálfræði, til þess að bæta líðan, áhuga og árangur við leik og söng í tónlistarnáminu. Áhersla verður á verklegar æfingar í tímum og þátttöku í umræðum í tímum sem miða að því að styrkja frammistöðu nemenda á tónleikum og í prófum.

Nemendur þjálfa einbeitingu, ímyndunarafli, hugrekki, sjálfsmildi, slökunar- og núvitundaræfingar, sjálfstæði í vinnubrögðum og að sýna fyrir áhorfendur. Þá læra nemendur læra að setja sér einstaklingsmiðuð markmið út frá aðferðafræði markþjálfunar til þess að ná því besta fram og toppa á réttum tíma.

Forkröfur:

Grunnpróf í hljóðfæraleik/söng

16 ára og eldri

Námsmarkmið:

1. Skilja sálrænar og líkamlegar hliðar frammistöðukvíða.
2. Læra að beita aðferðum til þess að takast á við frammistöðukvíða.
3. Þróa aðferðir til að auka útgeislun og vellíðan á sviði.
4. Auka sjálfsvitund, sjálfsumhyggju og sjálfstyrk þegar fram er komið.
5. Æfa núvitund og slökunaraðferðir til þess að auka fókus og ró.
6. Byggja upp stuðningsnet samnemenda í gegnum æfingar og endurgjöf.
7. Geta sett sér einstaklingsmiðuð frammistöðumarkmið í tengslum við yfirvofandi tónleika eða próf og lagt á sig þá þjálfun sem því fylgir.
8. Sýna fyrir áhorfendur.

Námsmat:

Sérstök verkefni eru metin til lokaeinkunnar ásamt mætingu, þátttöku í tímum og heimaverkefnum. Stöðug endurgjöf felst í uppbyggilegri gagnrýni á verk nemenda, bæði frá kennara og samnemendum. Lokaverkefni felur í sér frammistöðumarkmið nemanda sem sett er í tengslum við yfirkomandi próf eða tónleika nemanda og kynningu á því ferli fyrir samnemendur námskeiðsins.