K R A K O W S K I O Ś R O D E K D O R A D Z T W A D L A A R T Y S T Ó W

koda@koda.krakow.pl

Gabinet psychologiczny dla muzyków KODA

ul. Długa 3, 31-147 Kraków

tel. 506075297

KODA

Znając problem psychologicznego przygotowania artysty do występu i znaczenie sukcesu scenicznego dla dalszego, twórczego rozwoju wykonawcy powołaliśmy do życia **Krakowski Ośrodek Doradztwa dla Artystów**.

Celem KODA jest **objęcie opieką psychologiczną artystów występujących publicznie** – aktorów, mówców, a zwłaszcza muzyków-instrumentalistów i wokalistów. Do tej pory w Krakowie – mieście artystycznym, i w całym regionie Polski Południowej nie powstał ośrodek świadczący pomoc grupie zawodowej o tak specyficznych potrzebach.

Jesteśmy psychologami, a zarazem muzykami, którzy sami przeszli podobną drogę. Dostrzeżenie problemów wykonawcy zainspirowało nas do stworzenia własnych programów pomocy ściśle dopasowanych do potrzeb artystów. Pomożemy, m.in. oswoić tremę, poprawić koncentrację uwagi, odzyskać pewność siebie, odpowiednio wykorzystać czas poprzedzający występ, zbudować karierę i cieszyć się z osiągnięć. Wszystko to są składowe **psychologicznego przygotowania się artysty do występu** – istoty przeznaczenia KODA.

Zapraszamy do współpracy **artystów** zainteresowanych własnym rozwojem i osiągnięciem sukcesu scenicznego, a także **instytucje** kształcące muzyków i aktorów!

Nasze cele

psychologiczne wspieranie wykonawców

Z myślą o muzykach, śpiewakach, aktorach i mówcach stworzyliśmy unikalną ofertę zajęć w formie **konsultacji indywidualnych** i **warsztatów grupowych**, obejmującą najważniejsze składniki sukcesu scenicznego.

psychoterapia dla muzyków

Wrażliwość, specyfika pracy na oczach innych, presja sukcesu mogą generować duży stres. W gabinecie pomagamy poradzić sobie z zaburzeniami lękowymi, depresją, skrajnym perfekcjonizmem, zaburzeniami osobowości.

współpraca ze szkołami artystycznymi

Dostrzegając potrzebę dyskusji nad aktualnymi problemami edukacji artystycznej opracowaliśmy dla szkół artystycznych – muzycznych i aktorskich, **cykle prezentacji** i **wykładów tematycznych**.

Dla utrwalenia wiedzy i nabycia praktycznych umiejętności psychologicznego przygotowania się do występu przygotowaliśmy **cykle warsztatowe** dla uczniów, nauczycieli i rodziców. Warsztaty odbywają się na terenie szkoły w zespołach klasowych – co daje poczucie bezpieczeństwa uczestnikom i sprzyja efektywnej nauce nowych umiejętności. Oferujemy pomoc w zakresie warsztatów psychologicznych podczas **Letnich Akademii Muzycznych.**

współpraca naukowo-badawcza

Ośrodek prowadzi **badania naukowe** z zakresu optymalizacji funkcjonowania artystów na scenie, bierze udział **w konferencjach i sympozjach** naukowych, oferuje **pomoc konsultacyjną młodym naukowcom** podejmującym w swoich pracach (dyplomowych, doktorskich) problemy z pogranicza sztuki i psychologii.

popularyzacja wiedzy naukowej

Na naszej stronie internetowej umieszczamy **artykuły** dotyczące problemów najczęściej zgłaszanych przez artystów. Zawierają one doniesienia z badań naukowych z zakresu psychologii muzyki, opinie znanych psychologów i muzyków, praktyczne wskazówki i rady. W ten sposób staramy się pokazać praktyczną wartość psychologii muzyki jako nauki.

ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY!

Zapraszamy na warsztaty online w roku 2021

Nauczycieli Gry na Instrumencie:

Trema: techniki psychologicznego przygotowania ucznia do występu
sobota, 23.01.2021, godz. 10:00-13:00
środa, 10.02.2021, godz. 17:00-20:00
sobota, 20.03.2021, godz. 10:00-13:00
środa, 28.04.2021, godz. 17:00-20:00
sobota, 22.05.2021, godz. 10:00-13:00

Trening mentalny wykonawcy: koncentracja i pamięć
środa, 27.01.2021, godz. 17:00-20:00
sobota, 20.02.2021, godz. 10:00-13:00
środa, 10.03.2021, godz. 17:00-20:00
sobota, 17.04.2021, godz. 10:00-13:00
wtorek, 25.05.2021, godz. 17:00-20:00

Dyplomantów PSM II oraz studentów AM:

Efektywny wykonawca: Zrozumieć emocje przedKoncertowe – warsztaty
środa, 17.03.2021, godz. 17:00-20:00
środa, 12.05.2021, godz. 17:00-20:00

Trening mentalny wykonawcy: koncentracja i pamięć
środa, 17.02.2021, godz. 17:00-20:00
środa, 14.04.2021, godz. 17:00-20:00

Więcej informacji na temat warsztatów znajda Państwo na naszej stronie: https://koda.krakow.pl/page/zapisy

Zapisując się na warsztaty do końca grudnia 2020 roku otrzymają Państwo zniżkę noworoczną opłat w wysokości 50zł. Zaliczkę można wnieść już w roku 2021.

Zachęcamy do udziału w warsztatach i dzielenia się informacją z muzykami potencjalnie zainteresowanymi ofertą.

dr Julia Kaleńska-Rodzaj,
Krakowski Ośrodek Doradztwa dla Artystów KODA,
koda@koda.krakow.pl, tel. 506075297