

Impulsworkshop:

Höchstleistung mit Leichtigkeit

Im Wintersemester 2018/19 bietet die **Gleichstellungskommission** ein **zweitägiges Auftrittstraining** für Studierende der Robert Schumann Hochschule an. Es richtet sich hauptsächlich an Studentinnen, aber auch Studenten können teilnehmen:

Montag, den 17.12.18 von 10.00-19.30 Uhr und

Dienstag, den 18.12.18 von 9.30 bis 17.30 Uhr

Ziele und Inhalte dieses Workshops sind:

Die Teilnehmerinnen lernen jenes Handwerkszeug aus Übemethodik und mentaler Steuerung kennen und anwenden, das sie dazu befähigt:

- die Effektivität und Effizienz ihrer Übeprozesse deutlich zu steigern,
- ihnen unbekannte oder komplexe Werke innerhalb kürzester Zeit auf Konzerniveau zu bringen,
- Ziele motivierend und zielführend zu setzen und zu erreichen,
- ihre Leistungen punktgenau auf dem höchstmöglichen Niveau abzurufen,
- ihre Bühnenpräsenz und Ausstrahlung zu vertiefen,
- sich auf schwierige Auftrittssituationen mental optimal vorzubereiten,-
- den Auftrittsprozess selbst auf die bestmögliche Leistung hin zu gestalten,
- Stress und Lampenfieber zu bewältigen und zur Leistungssteigerung zu nutzen.

Ein besonderes Augenmerk liegt dabei auf den persönlichen und geschlechtsspezifischen Fragestellungen der Teilnehmerinnen in Bezug auf Vorspielsituationen. Der Workshop wird geleitet von **Till Heine** (Solofagottist des Münchner Rundfunkorchesters und Gastdozent an verschiedenen Hochschulen), **Matthias Höfer** (Solobaßklarinetist des Frankfurter Opern- und Museumsorchesters, Mitglied des Bayreuther Festspielorchesters, Lehrbeauftragter für Baßklarinetten und Klarinetten an der Hochschule für Musik Saar) und **Sebastian Peschke** (Psychologin und Coach mit eigener psychotherapeutischer Praxis in München). Die Inhalte werden den Teilnehmerinnen in kurzen Inputs, Demonstrationen und durch Einzelarbeit mit jeder Teilnehmerin in der Gruppe vermittelt – gute Deutschkenntnisse sind erforderlich. Um für jede Teilnehmerin eine möglichst hohe Lernintensität zu gewährleisten, ist die Teilnehmerzahl auf maximal 15 Personen begrenzt. Die Teilnehmerplätze werden in der Reihenfolge der Anmeldung vergeben. Bitte melden Sie sich bis zum **09.12.18** unter folgender E-Mail-Adresse an:

Gleichstellung@rsh-duesseldorf.de und evelin.degen@rsh-duesseldorf.de

Für Rückfragen steht **Frau Prof. Evelin Degen** unter oben genannter E-Mail-Adresse ebenfalls zur Verfügung.