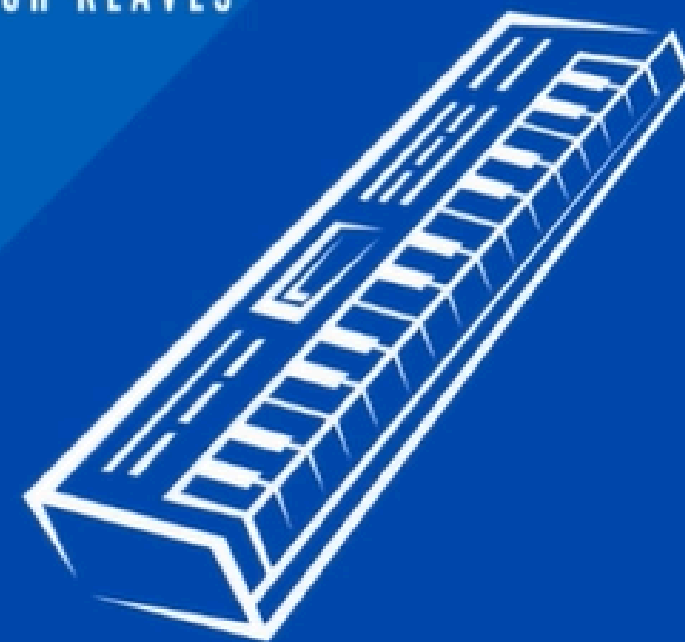


# Czech Keyboard Academy

KURZY ELEKTRONICKÝCH KLÁVES





# WORKSHOPY 2024

## PRO PEDAGOGY ŠKOL

Stres  
Sebedůvěra  
Tréma  
Komunikace  
Konflikty  
Nastavení mysli  
Prokrastinace  
Rovnováha

Jak lépe zvládat stres ve vypjatých situacích

Jak si věřit v nepříjemných životních okolnostech

Jak si poradit s trémou u sebe i našich žáků

Jak lépe porozumět svým pocitům a potřebám

Jak komunikovat při řešení konfliktů

Jak se na život podívat z jiného úhlu pohledu

Jak lépe naložit se svým časem

Jak být v životě spokojeni

a

BONUS ZDARMA

Metoda EFT – pomůcka pro lepší a kvalitnější život



# WORKSHOPY 2024

PRO PEDAGOGY ŠKOL

## TRÉMA

Jak si poradit s trémou u sebe i našich žáků

Poradíte si se svojí trémou  
v důležitých situacích  
a budete umět poradit svým žákům,  
jak s trémou zabojoval.



## Workshop Jak si poradit s trémou u sebe i našich žáků / 10. 06. 2024



- **printscreen, záznam**
- **pracovní sešit / Word, PDF /**
- **chat, přihlášení se**



## Workshop Jak si poradit s trémou u sebe i našich žáků / 10. 06. 2024



• obsah:



**Představení se**



**Co je tréma**



**Co při trémě cítíme**



**Kde jsme vidět**



**Jak s trémou bojovat**



**Možné podpůrné metody**



**Společná terapie na závěr?**







## Lektor:

- **Martina Šobová**
- **SZUŠ SOLIS České Budějovice**
- **Czech Keyboard Academy - kurzy elektronických kláves**  
**+ semináře, workshopy, Klub klávesáků**  
**a další workshopy na téma autorské právo, seberozvoj, EFT**
- **více informací o mně: <https://czechkeyboardacademy.com/o-mne/>**



## Něco o vás

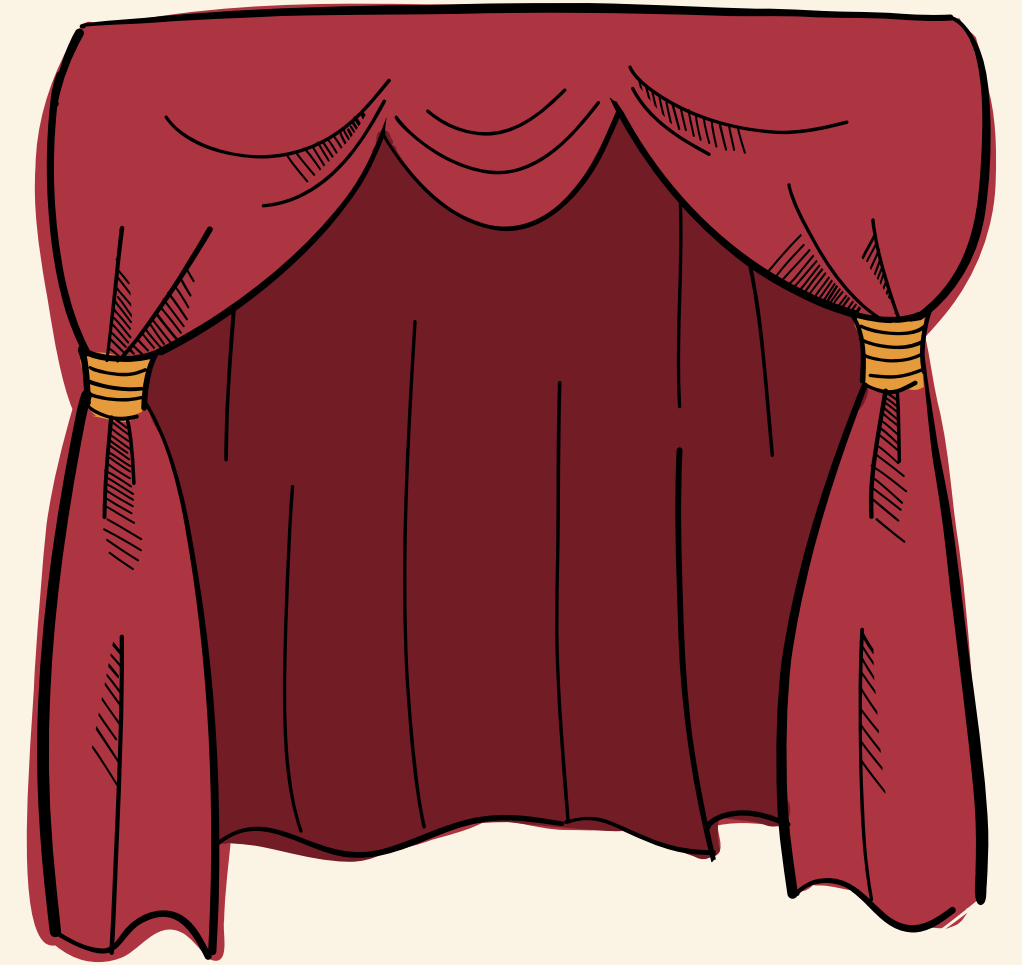
- představte se
- co vyučujete a kde
- co vás přivedlo na tento workshop





## Tréma

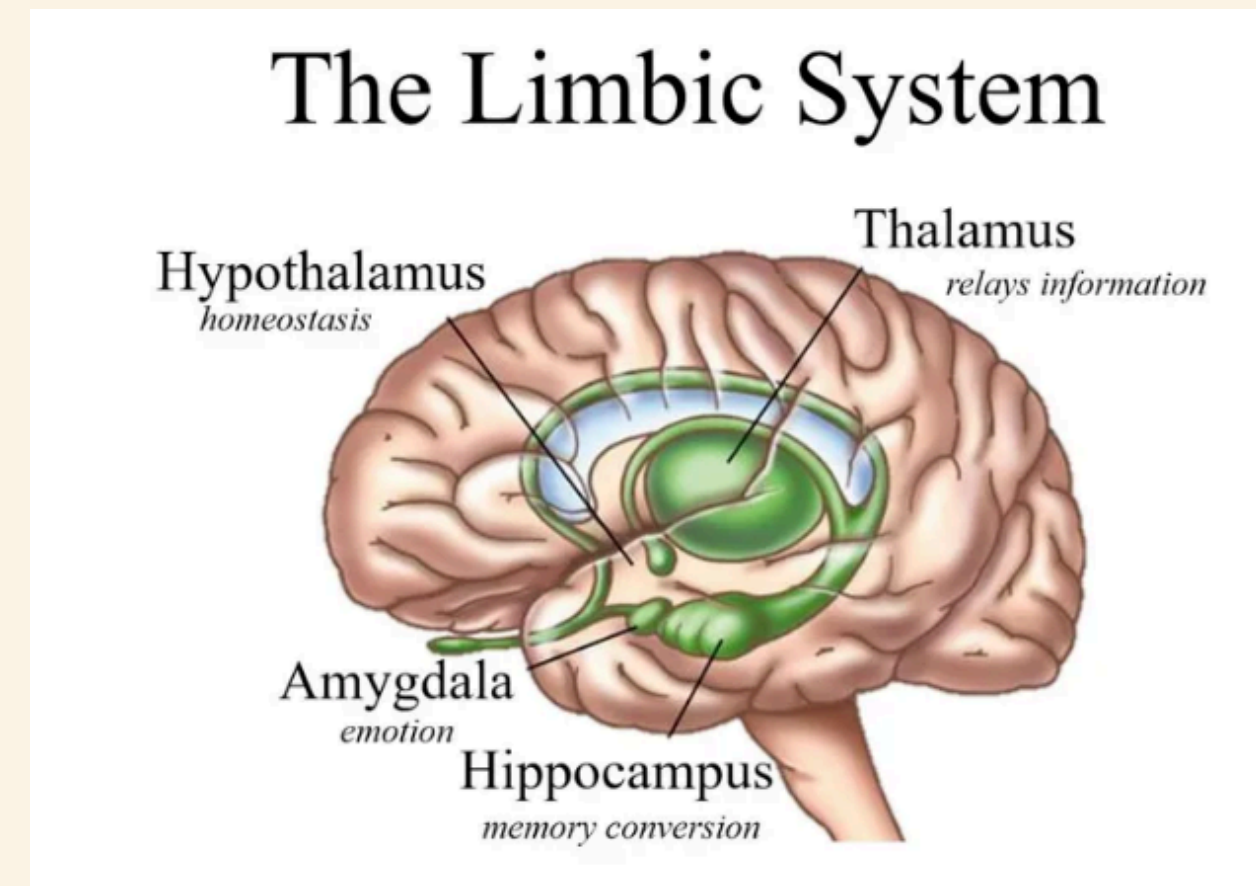
- z latinského *tremere* / třást se
- stav mysli / emoční napětí
- strach z neúspěchu, strach být vidět, strach z veřejného ponížení
- dostavuje se před veřejným vystoupením, zkouškou, schůzkou či jinou důležitou událostí





## Tréma = Strach

- **emoce / obava z něčeho konkrétního**
- **většinou podmíněná již dříve prožitou negativní zkušeností**
- **je ovlivňována také naší představivostí**
- **v těle se zvyšuje adrenalin / tělo je připravené k akci ⇒ amygdala ⇒ útěk / útok**
  
- **úzkost / naopak obava z něčeho nekonkrétního**





## Tréma / Co cítíme / emoce:

- budu trapná
- budou se mi posmívat
- na co si to hraje
- spletu se, udělám chybu
- vynechá mi paměť
- neumím vůbec improvizovat, když se něco stane
- vypadám hrozně
- nejsem dost dobrá
- jsem nepřírozená
- můj hlas je divný
- budu se zadržávat
- nenajdu správná slova
- cítím se ztracená
- nejsem dost dobrá
- nevěřím si, nemám žádnou hodnotu
- nemám co předat
- určitě selžu
- co tomu řeknou lidi







## Tréma / Co cítíme / fyzické projevy:

- zvýšená srdeční frekvence
- zrudnutí v obličeji
- třes
- napětí
- pocení
- zima
- podrážděnost
- tělesná a emoční úzkost
- nesoustředěnost
- zapomnětlivost
- průjem

## po akci:

- jsme unavení
- vyřízení
- zlost, že se něco nepovedlo
- bezmoc
- lítost
- uvolnění
- spokojenost
- radost
- skvělý pocit





## Tréma / Kde jsme "vidět"

### ⇒ hodiny:

- individuální
- skupinové
- rodiče na hodině
- hospitace
- inspekce

### ⇒ očekává se od nás:

- zachování profesionality za všech okolností
- znalosti
- předvést pedagogické vzdělání
- umět si poradit v komunikaci





## Tréma / Kde jsme "vidět"



⇒ vystoupení

⇒ třídní schůzky

⇒ koncerty

⇒ soutěže

⇒ očekává se od nás:

- moderujeme / zadržávání, paměť, fyzické projevy
- komunikujeme s rodiči o výuce
- pořádání a komunikace / telefonáty, osobní jednání



## Tréma / Kde jsme "vidět"

- ⇒ fotíme se se žáky
- ⇒ natáčíme koncert
- ⇒ hrajeme s kapelou
- ⇒ sólové koncerty





## Tréma / Naši žáci

- ⇒ vystoupení
- ⇒ závěrečné zkoušky
- ⇒ třídní schůzky
- ⇒ koncerty
- ⇒ soutěže

- nezáleží na druhu akce
- záleží na psychické přípravě





## Tréma

⇒ práce na trémě je postupný a dlouhodobý proces

/ přemýšlení nad pocity, práce na sebedůvěře a sebevědomí, správná komunikace se žákem /

⇒ nesnažte se překovávat na sílu / najděte problém a pracujte s ním

## Jak lze bojovat s trémou?

- **individuální přístup**
- **efektivní komunikace**
  - / zpětná vazba na hodinách, po koncertech
  - / popis - popisujeme, co vidíme a slyšíme / sdělujeme neutrálně
  - / nejdříve pozitivní, pak konkrétní chyby
- **neefektivní komunikace**
  - / výčitky, zaměření jen na chyby a kritiku, srovnávání, vzbudit u žáka pocit viny



## Jak lze bojovat s trémou?

- pochvala

/ je aktivní jen proto, aby jsme jej chválili / není tam motivace samotnou činností

/ nepřiměřené sebevědomí, když ji dostává moc / později velká frustrace

/ pěstovat pocit vlastní hodnoty

- ocenění

/ lepší nástroj namísto pochvaly

/ ta skladba se ti dnes povedla / popis + ocenění

/ byl jsi úžasný apod mu nic nedá / pozitivní kliše

/ bylo to zahráné téměř správně, dynamika i rytmus, frázování, ale namísto fis tam bylo f

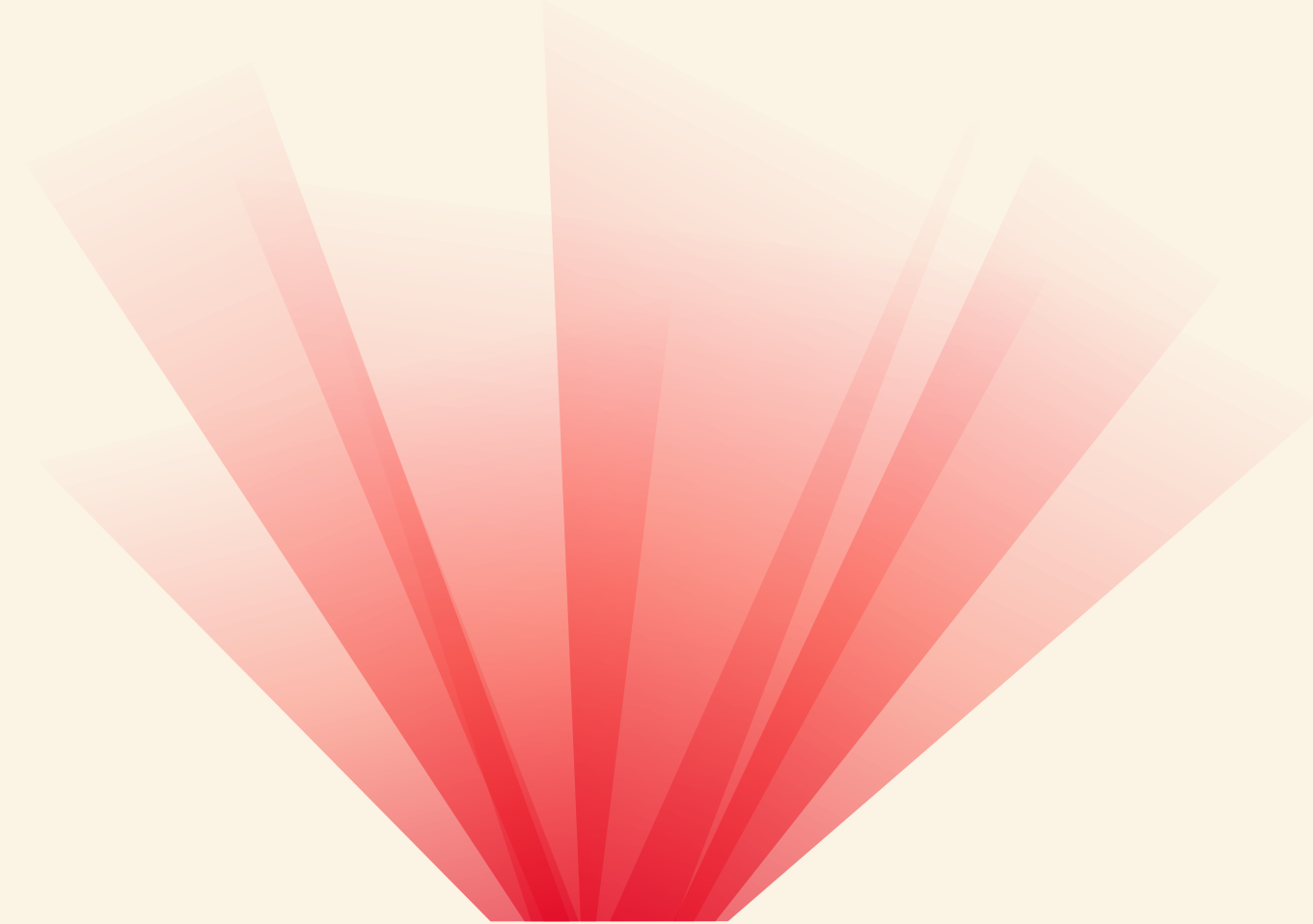
## Jak lze bojovat s trémou?

- pečlivá, cílevědomá a soustředěná domácí příprava
- iluze prostředí - vytvořit si podmínky, představa obecenstva
- časté vystupování
- spánek
- před výkonem se už nepřepínat
- dýchání
- koncentrace
- neřešit chyby



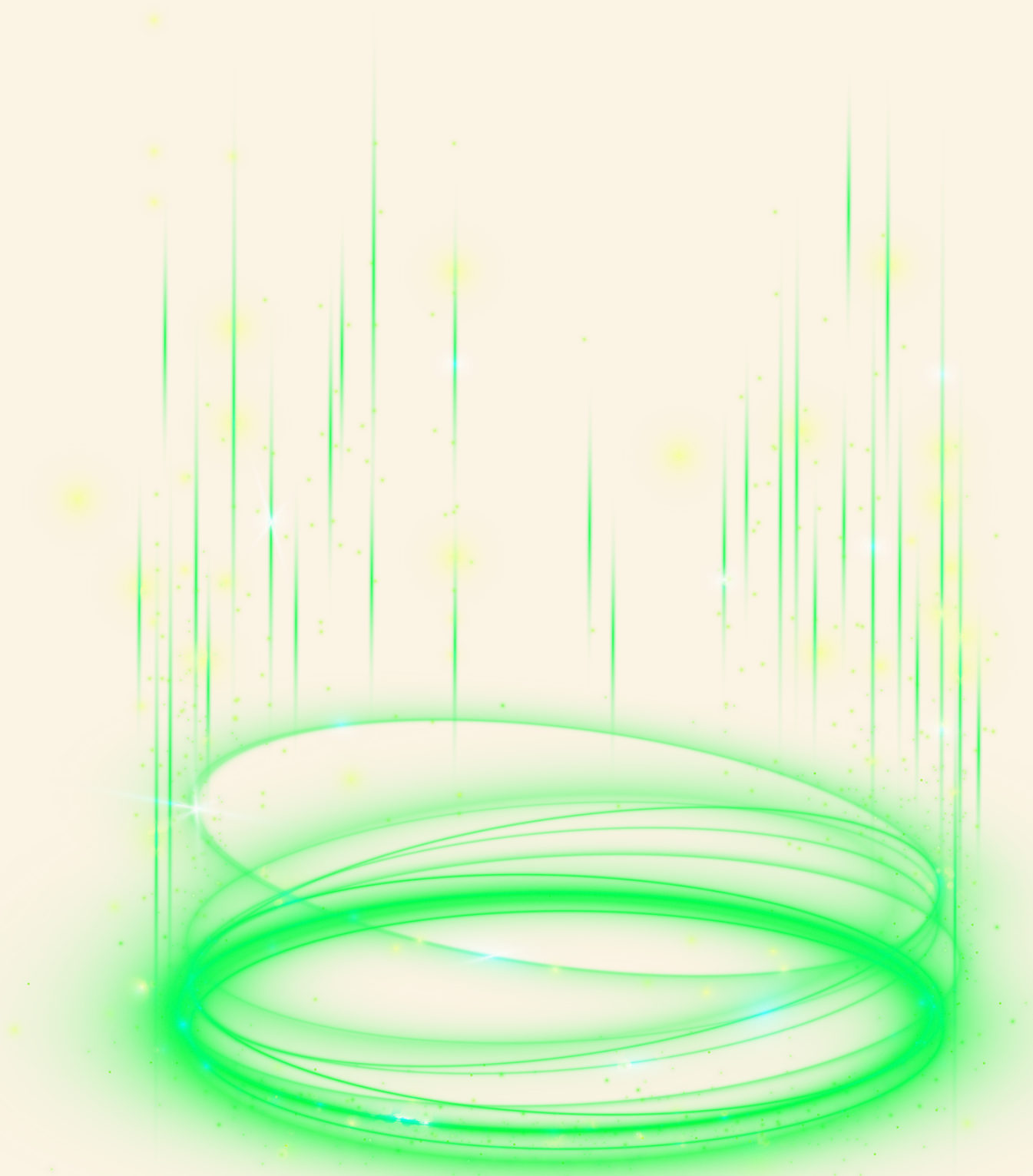
## Jak lze bojovat s trémou?

- pozvat si jiné žáky do hodiny / např. z nauky, komorní hra apod.
- postupné zvykání na pódium a publikum
  - / jako průvodce koncertu (např. gong před každým uvedením čísla)
  - / společné vystoupení např. ročníku
  - / pásmo , pohádka, příběh
- ➡ nemá úplnou pozornost a zvyká si na pohledy lidí a určitou energii, se kterou se musí vypořádat
- poznává radost z vystupování a nemá s ním spojený pocit strachu a stresu



## Jak lze bojovat s trémou?

- nikdy nenutit / koncert, soutěž
- technika stop - uvolňování těla, rukou atd.
  - paměť / od určité části
  - pozadu
- nahrávání se při nácviku - audio, video
- odvedení pozornosti / pár minut před výkonem
  - / dřepy, výběh schodů
  - / skládání puzzle, čtení knihy ap.





## Jak lze bojovat s trémou?

- pohodlné a funkční oblečení + obuv, vlasy
- mít vše připravené na pódiu či poblíž / noty, program, poznámky, voda, kapesník
- v klidu si připravit nástroj, pedály, registraci a zkontrolovat funkce
- nechat si čas před samotnou hrou, mezi skladbami, na konci
- náš pocit sebedůvěry a klidu
- jak nás vidí diváci
- natáčet se / ne kritika, ale uvědomění, na co si dát příště pozor
- pedagog jako organizátor / promyslet předem vše, příprava



## Možné podpůrné metody

- meditace
- vizualizace
- dýchání
- psychoterapie
- EFT terapie
- Bachovy esence (Kejklířka, Rescue - Krizová esence)
- Homeopatika (Gelsemium sempervirens, Argentum nitricum)





## Možné podpůrné metody / Práce s dechem

### ⇒ Brániční dýchání

- mělké hrudní dýchání plní plíce jen částečně
- brániční dýchání zajišťuje hlubší a efektivnější příjem kyslíku
- tělo se soustředí na hluboké nádechy a tím navodí relaxaci, časem se zvyšuje kapacita plic
- pomalé a hluboké nadechování do spodní části plic a břicha / nosem
- pomalý výdech ústy



## Možné podpůrné metody / Práce s dechem

### ▮ Krabicové dýchání (do čtverce)

- zlepšuje soustředění, uklidňuje mysl
- zaměřte pozornost na svůj dech
- nádech nosem po dobu 4 sekund /  
vnímejte jak se plíce plně roztahují
- zadržte dech na 4 sekundy
- pomalu vydechujte ústy 4 sekundy
- zadržte dech na 4 sekundy
- opakujte





## Možné podpůrné metody / Práce s dechem

➡ Další dechová cvičení / vhodná do výuky s dětmi / vysvětlit na balonku v bříšku

- S (had)
- Š (vláček)
- C x Č (cvrček)
- T x K (koroptev)
- TuTúúú (auto troubí)
- HuHúúú (sova)
- ÍhaHááá (kůň)



## Možné podpůrné metody / EFT / Technika emoční svobody

- spojení akupresury (tlak na body), akupunktury (jehličky) a novodobé psychologie
- založena na uvolnění energetického proudění v těle poťukáváním na určité meridiánové body
- zpracovává minulost, ale i momentální negativní emoce
- použít lze na cokoli / emoce i nemoci, stres, nějaký problém
- pro koho je vhodná / pro všechny, **kdo chtějí udělat změnu v životě**
- pro dospělé (stres, problém, rozčílení) i děti (stres, strach, tréma, zkouška, blok, emoce), zvířata
- funguje, i když na ni nevěříte / nic není nemožné a každá překážka se dá odstranit
- akutně při trémě karate bod / dlouhodobě rozklíčování problému





## Možné podpůrné metody / Vizualizace WOOP



**1/ vyber cíl, který je jasný a měřitelný / konkrétní informace, činnost a pod.**

**2/ představ si to jako film před sebou / kde jsi, kdo tam je, co máš na sobě, jak se cítíš, co prožíváš**

**3/ zapoj všechny své smysly / co vidíš, slyšíš, cítíš a atd.**

**4/ zapiš si vše na papír / můžeš přidat obrázky, něco namalovat**

**5/ zamysli se nad překážkami / vnitřní (důvěra, energie), vnější (čas, peníze) /**

**jak budeš na každou překážku reagovat - co nejhoršího se může stát - jak to s přehledem zvládneš**

**(sebejistota, připravenost)**

## Spojení vizualizace, dýchání a EFT

- ideální spojení
- je třeba čas a dlouhodobější práce
- při akutní trémě může pomoci na chvíli  
/ cca 10 min před karate bod







**DOTAZY**

**DISKUZE**



## Společná terapie na závěr

- společné téma
- kdy zažíváte největší trému
- vaše pocity a potřeby v tu chvíli





**Děkuji za pozornost!**

