

Målgruppe: organister, sangere, korledere og andre musikere

Hvornår: Fredag d. 27. marts 2026 kl. 10.00 -16.00

Sted: Sjællands Kirkemusikskole, Allehelgensgade 19, Roskilde

Pris: kr. 550,-

Tilmeldingsfrist: 6. marts 2026

Tilmeldingen er herefter bindende.

Betalingsmail fremsendes derefter.

Tilmelding via Kirkemusikskolens hjemmeside:

www.kirkemusikskole.dk

[Sjællands Kirkemusikskole | kirkemusikskole.dk](http://SjællandsKirkemusikskole|kirkemusikskole.dk)

Flere oplysninger:

Sjællands Kirkemusikskole sjkms@km.dk, Tlf.:46 32 03 08

Andre kursusdage på Sjællands Kirkemusikskole:

- Masterclass med Domorganist Kristian Krogsøe.
Onsdag d. 4. februar i Lindevang Kirke.
- Orgelkoraler af J.S.Bach. Workshop med Lars Sømod.
Lørdag d. 11. april i Vor Frelser Kirke.
- Masterclass med operasanger Inger Dam Jensen.
Lørdag d. 25. april på Sjællands Kirkemusikskole.
- Se mere på www.kirkemusikskole.dk/kurser

Sjællands Kirkemusikskole - Allehelgensgade 19, 4000 Roskilde

Tlf. 46 32 03 08

Mail: sjkms@km.dk – www.kirkemusikskole.dk


Nervøsitets håndtering

Fra Frygt til Fokus

Workshop med Ulla Kudsk Jensen

Fredag d. 27. marts kl. 10-16

Sjællands Kirkemusikskole



”Uperfekthed er ikke
det samme som utilstrækkelighed.
Det er en påmindelse om,
at vi er i samme båd”
Brené Brown

FOLKEKIRKENS

kirkemusikskoler

Sjælland

Hvad sker der, når vi skal præstere ?

Situationsanalyse

Vi kigger på deltagernes gode og mindre gode erfaringer med udgangspunkt i den kognitive trekant -
- tanker, følelser og krop. **HVAD** sker der.... ?

Adfærdsanalyse

Bevidstheden om, hvad der sker enten op til eller i selve situationen, kan forbedres ved at analysere det, der skete inden, også kaldet en TRIGGER samt ved at forstå konsekvensen af adfærden.

Flere konkrete "på gulv" øvelser, hvor vi afdækker, hvordan du kan holde fokus på opgaven, selvom du bliver nervøs.

Dit **HVORFOR**, så du bliver styrket indefra og holder fast i det vigtigste - **OPGAVEN**.

HVORDAN gør vi så ?

Overordnet introduktion til hypnoterapi

Forskningsresultater

Hvad er hypnose, hvordan foregår det, og hvordan virker det?
Kort hypnoseøvelse

Nervesystemet

Det parasympatiske nervesystem.
Viden om, hvad der påvirker og hjælper én til at kunne bevare roen.
Fokus øvelser, herunder vejrtrækningsøvelser

Stress/belastningsmodellen

Forstå dig selv og dine reaktionsmønstre bedre.
Kan du gøre aktive tilvalg i din hverdag, hvor du får mere overskud?

Bekymringshåndtering

Hvad kan du gøre noget ved?
Og hvad gør du med de øvrige bekymringer?

Powerposes og værktøjskasse generelt

Viden om powerposes og hjælpen til dit sind og typisk en afsluttende lang hypnose.



Præsentation: Ulla Kudsk Jensen

- Uddannet **Master Coach fra Manning Inspire**, hvor jeg også har undervist.
- Desuden kurser i Meditation og Kropsbevidsthed gennem 10 år med en lærer fra Vækstcentret i Nørre Snede.
- Uddannet i hypnoterapi bl.a. hos psykolog Jannie Kildsted og psykolog Inge Guldal.
- Uddannet **sangpædagog og operasanger** fra Det Jyske Musik-konservatorium og Göteborgs Operaskole. Gennem 20 år ansat som operasanger ved Det Kongelige Teater.
- Yderligere kurser i talepædagogik på UCC.

Læs mere på Ulla's hjemmeside: kudskoaching.dk