

## Lær at optræde under pres

Ved sanger og coach Ulla Munch

**Fredag den 31. marts 2023 kl. 10-15**



Alle musikere kan opleve nervøsitet og uro. Får man ikke styr på nervøsiteten, så den opleves som en god energi, kan nervøsiteten med tiden blive en stor belastning, som forhindrer dig i at spille/synge frit. At arbejde med mentaltræning er således en vigtig del af en musikers hverdag.

Et kursus, der giver redskaber til at styrke din præstation, give ro og overblik, når du er under pres, så du trods nervøsitet kan få ro til at vise, hvad du kan!

Kursusdagen er for nuværende og tidligere studerende på kirkemusikskolen. Andre interesserede er også velkomne til at tilmelde sig kurset.

Ansatte ved en kirke har mulighed for at søge tilskud til kurset ved deres menighedsråd.

**Pris:** kr. 450,00 inkl. sandwich med en vand og kaffe.

**Sted:** Konfirmandhuset ved Stenløse Kirke, Stenløse Bygade 4, 5260 Odense

**Tilmelding** senest 15. marts via skolens hjemmeside under menuen kursus eller via følgende link:

Kursusdagen er arrangeret i samarbejde med Organistforeningen

Yderligere oplysninger kan fås ved henvendelse til kirkemusikskolen: [LKMS@km.dk](mailto:LKMS@km.dk) eller tlf. 74 74 40 70