

19.01.2026.

Pedagogu tālākizglītības kursu pieteikums

Nr.	1/2026
Organizētājs	Jelgavas Mūzikas vidusskola Reģ. nr.: 2835303594 Lapskalna iela 2, Jelgava, LV-3007
Norises datums	18.02.2026.
Norises vieta	Jelgavas Mūzikas vidusskola
Tēma / nosaukums	Lekcija un praktiskā meistarklase “Sadraudzējies ar skatuves uztraukumu”
Programmas vadītājs	Evelīna Buče
Programmas apjoms	6
Tēmas	Lekcija un praktiskā meistarklase “Sadraudzējies ar skatuves uztraukumu”. • Traucējoša skatuves uztraukuma patiesie cēloņi. • Psiholoģisko un fizioloģisko aspektu cēloņsakarības, un iespējamie risinājumi uztraukuma veiksmīgai transformācijai, lai radītu pārliecinošu priekšnesumu. Lekcijā tiks apskatīti iemesli, kas rada uztraukums uzstājoties, psiholoģiskos faktorus un to fizioloģiskās izpausmes ķermenī – kā aukstas, svīstošas un trīcošas rokas, stīvums, nespēja koncentrēties, teksta aizmirstāšana, negatīvs iekšējais dialogs. Meistarklases daļā mācīsimies praktiskus (mentālus un fiziskus) vingrinājumus, lai teoriju ieliktu praksē un varētu gatavojoties uzstāšanās reizēm un uz skatuves. Rodot izpratni par patiesajiem uztraukuma cēloņiem un apgūstot metodes, kā efektīvāk tikt ar tiem galā, mūziķi iegūst lielāku pārliecību par savām spējām, spēj brīvāk izpausties uz skatuves un izbaudīt uzstāšanos. <i>Lektore: Ilze Jaunzeme</i> - pianiste, klavieru skolotāja, sertificēta hipnoterapeite (<i>Rapid Transformational Therapy</i>). Ieguvusi maģistra grādu klavierspēlē kā arī maģistra grādu kameramūzikā Jāzepa Vītola Latvijas Mūzikas akadēmijā. Sniegusi koncertus Latvijā, Norvēģijā, Vācijā, Zviedrijā, Ungārijā, Kanādā. Apguvusi komplimentārās terapijas metodes un specializējas darbā ar mūziķiem palīdzot atbrīvoties no pārmērīga stresa cēloņiem un sekām un atgūt pārliecību, brīvību un prieku uzstāties.
Mērķauditorija	Latvijas mūzikas skolu pedagogi un citi interesenti
Kontaktpersona	Evelīna Buče Jelgavas Mūzikas vidusskola Izglītības metodiķe e-pasts: evelina.bucele@jmv.gov.lv mob.tel.: 20270288, 26885106

Izglītības metodiķe _____ / Evelīna Buče /