

« Travailler ma musique sans perdre la tête »

Projet d'atelier pour les élèves adolescents

Durée : 6-8 sessions de 1h30 hebdomadaire, en groupe – 6 à 10 élèves

Jour : à définir

Contenu :

L'apprentissage est une compétence en soi. Savoir comment se mettre intelligemment à travailler qu'il s'agisse de l'instrument, des devoirs en maths ou d'une dissertation en français – peut faciliter la vie et devenir un atout sur le plan professionnelle.

Durant ces rencontres on abordera les questions suivantes :

- l'importance de mon bien-être global (mental, émotionnel, physique) pour travailler efficacement
- l'apprentissage comme une compétence en soi
- comment maîtriser les distractions (manque de motivation, fatigue, frustration, tension ou douleurs physiques)
- présence et concentration
- comment organiser le temps de travail intelligemment
- apprendre à me reposer efficacement
- savoir être fidèle à moi même en faisant mes choix
- apprendre comment travailler sous la pression
- développer ma confiance avec créativité, spontanéité et joie

Les ateliers sont inspirées par le travail de Judith Kleinman – professeure de Technique Alexander au Royal College of Music en Angleterre, fondatrice de «The Developing Self» - un travail visant à emmener la Technique Alexander dans l'éducation. (<https://thedevelopingself.net/>)

La Technique Alexander donne les moyens pour devenir indépendant dans les choix qu'on fait – et pour les faire en conscience.

L'être humain est unité psycho-physique : quoi-qu'on fasse, on le fait avec tout le système : le corps, l'intelligence, les émotions. Savoir comment regagner l'équilibre et engager tous ces aspects dans nos activités, favorise un développement sain, en accord avec le potentiel de chacun.

« ...Il y a 3 raisons pour lesquelles je suis devenu célèbre : c'est parce que je sais travailler sous la pression, je sais me concentrer, je sais faire des erreurs et les dépasser... »

Joshua Bell, violoniste

«...Les gens ne décident pas de leur futur. Ils décident de leur habitudes et ces habitudes décident de leur futur... »

F.M. Alexander