



Als de NooT het hoogst is, is de coach nabij...

training over het inzetten van muziek in coaching en training

Voor wie is deze training?

Coaches en trainers.

Waarom deze training?

Bijna iedereen heeft wel eens ervaren dat muziek gevoelens en herinneringen oproept. Vaak koppel je als vanzelf bepaalde muziek aan een gemoedstoestand. Als je bijvoorbeeld vrolijk of verliefd bent, wil je naar andere muziek luisteren dan wanneer je in een sombere of verdrietige bui bent. Het lijkt wel of muziek rechtstreeks in je hart bij je binnenkomt en op een of andere manier ook effect heeft op je lijf. Muziek creëert beweging. Niet alleen fysiek, maar ook in je hoofd en je hart en je buik. Hoe komt dat eigenlijk?

Zonder dat je er erg in hebt, maakt muziek in je hersenen een verbinding tussen de linkerhersenhalft (waar de ratio huist) en de rechterhersenhalft (waar je creativiteit zit). Dit gebeurt niet alleen als je zelf muziek maakt, maar ook als je er naar luistert. Muziek zorgt ervoor dat er in het brein nieuwe verbindingen worden gelegd, waardoor groei en nieuw gedrag binnen bereik komen. Met muziek communiceer je op een directe en pure manier. Door in je coaching en training muziek te gebruiken, kun je via een nieuwe invalshoek en op een ander niveau contact maken met je coachee/een groep.

Deze training laat je kennismaken met het fenomeen van muziek in coaching en training en geeft inzicht in de wisselwerking tussen muziek, brein en lijf.

Wat gaan jullie doen?

Naast coach en trainer ben ik zangeres/harpiste/componiste en ik heb methodieken ontwikkeld waarin harpspel, stem en improvisatie een rol spelen. In de training laat ik je door middel van mijn eigen methodieken ervaren wat muziek met je doet. Vervolgens maak ik de vertaalslag naar jouw praktijk en oefenen we met elkaar methodieken die je in je eigen coaching en training kunt toepassen. Hiervoor is het niet nodig dat je zelf een instrument bespeelt.

Wat levert deze training op?

- Aan den lijve ervaren wat muziek doet, zodat je dit vanuit de eigen ervaring kunt inzetten in je coaching en training.
- Theorie en achtergrondinformatie over muziek, de therapeutische toepassing van muziek en de werking van muziek binnen het brein.
- Concrete muziekwerkvormen om direct mee aan de slag te gaan.

Groepsgrootte

6-12 deelnemers.

Maatwerktraining: individueel.

Duur

Groepstraining: een hele dag plus een terugkomochtend, -middag of -avond.

Individueel: een ochtend, middag of avond. In deze maatwerktraining is jouw eigen werkwijze uitgangspunt en wordt deze aangevuld met muziekwerkvormen die daarbij aansluiten. De theorie wordt schriftelijk ter beschikking gesteld.

Locatie

Groepstraining: Villa Schoutenhoeck, Zwartewaal. Incompany is bespreekbaar.

Individuele training: praktijkruimte Numansdorp.

Kosten

Groepstraining € 395, = exclusief BTW, inclusief cursusmateriaal.

Individuele training € 295,= exclusief BTW, inclusief cursusmateriaal.

Wat vinden cursisten?

Een aanrader voor iedereen die individuen coacht en/of werkt met groepen. Deze training was goed voor het opdoen van ideeën voor mijn eigen coach- en trainingspraktijk en voor mijn persoonlijke ontwikkeling. Een goede mix van theoretische achtergrond gecombineerd met verrassende en direct toepasbare oefeningen. Laat je vooral verrassen wat muziek, in welke vorm dan ook, kan betekenen voor jou en jouw doelgroep.

Deze training laat je ervaren wat muziek kan doen in een coachingsgesprek; tegelijk krijg je goed onderbouwde theorie, oefeningen en praktisch handvatten om zelf als coach aan de slag te gaan met muziek. Een fijne, leerzame training die ik zeer kan aanbevelen.