



LUNDS
UNIVERSITET

Konstnärliga fakulteten

MUHC96, Mental träning för musiker, 7,5 högskolepoäng

Mental Training for Musicians, 7.5 credits

Grundnivå / First Cycle

Fastställande

Kursplanen är fastställd av Utbildningsnämnden för musiker- och kyrkomusikerutbildningarna 2021-09-15 (STUD2021/1905). Kursplanen träder i kraft 2021-09-23 och gäller från och med vårterminen 2022.

Allmänna uppgifter

Fristående universitetskurs.

Undervisningsspråk: Svenska och Engelska

Huvudområde Fördjupning

Musik G1F, Grundnivå, har mindre än 60 hp kurs/er på grundnivå som förkunskapskrav

Kursens mål

Kunskap och förståelse

Utöver de allmänna målen för grundläggande högskoleutbildning som finns formulerade i högskolelagen (1 kap 8) skall studenten efter fullbordad kurs
- ha utvecklat grundläggande kunskaper om mental träning för musiker.

Färdighet och förmåga

- integrerat träningen i sin vardag och genom uppgifter samt gruppdiskussioner reflekterat över hur mental träning hjälper hen i sitt musicerande

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- Egen reflektion om hur mental träning och coachande frågor bidrar till bättre effekt av den undervisning studenten redan har

- ha fått kunskap om hur mental träning och coachande förhållningssätt kan användas för att positivt påverka den enskildas instrumentalövning samt konsertsituationer.

Kursens innehåll

- Kursen är en universitetskurs som syftar till att ge redskap i mental träning för musiker (samtliga genrer) samt musiklärare.
- Kursen kombinerar föreläsning med praktiska övningar, gruppdiskussioner och hemuppgifter.
- Kursen innehåller träning i muskulär och mental avslappning samt att integrera träningen i vardagen.

Kursens genomförande

- Kursen genomsyras av ett coachande förhållningssätt och ges om sex tillfällen under en termin. Undervisningen bedrivs i form av gemensamma (grupp)- lektioner samt enskilt arbete (övningar, förberedelse). Närvaro obligatorisk

Kursens examination

Examination sker löpande under övningar, i samtal och i skriftliga reflektioner. Examinationsregler, såsom t.ex. krav för att få genomgå examination och betygsgränser, skall delges studenten vid kursstart.

Omexamination av kurs skall erbjudas i nära anslutning till den ordinarie examinationen, med samma krav.

Om så krävs för att en student med varaktig funktionsnedsättning ska ges ett likvärdigt examinationsalternativ jämfört med en student utan funktionsnedsättning, så kan examinator efter samråd med universitetets avdelning för pedagogiskt studentstöd fatta beslut om alternativ examinationsform för berörd student.

Betyg

Betygsskalan omfattar betygsgraderna: Underkänd, Godkänd

Förkunskapskrav

Grundläggande samt särskild behörighet: studerar eller har studerat vid programutbildning vid musikhögskola eller motsvarande, minst 7,5 hp.

Övrigt

Separat litteraturlista presenteras i god tid före kursstart.

Kursen utvärderas formativt och summativt vid kursens slut.

Del av minnesanteckningar skall komma utbildningsledaren tillhanda och resultatet av utvärderingen skall vara tillgänglig för studenter