

## Effektiv øvning

### **MODEL 1: For talentspirer/talentlinje/MGK-elever**

**Formål:**

At bevidstgøre egen øvning samt hvordan man optimerer ens øveproces, så det både bliver sjovt, udfordrende og motiverende at øve sig på daglig basis.

**Varighed:**

2 timer inkl. pause

**Indhold:**

1. Kort introduktion
2. Generelt om øvning
3. Hvad er udfordringerne ved (effektiv) øvning
4. "De 5 Stadier"
5. Eksempel på øveplan  
Pause
6. Kvaliteten af øvning
7. 2 eksempler på effektiv øvning
8. Opsummering og spørgsmål

**Pris:**

2.500 kr. + transport

Foredraget kan også holdes på Teams/Zoom (samme pris uden transport)

**Med i prisen:**

Slides fra powerpoint + udprint af øvehjul

### **MODEL 2: For alle instrumentale undervisere (inkl. sangere)**

**Formål:**

At bevidstgøre de forskellige elementer, der ligger bag begrebet "effektiv øvning" samt at få inspiration til hvordan man kan motivere ens elever til at få øvet sig hver dag – uden at det bliver en pligt.

**Varighed:**

3 timer inkl. pause

**Indhold:**

1. Kort introduktion
2. Generelt om øvning
3. Hvad er udfordringerne ved (effektiv) øvning

4. "De 5 Stadier"
5. Kvaliteten af øvning  
Pause
6. Øveplan + øveteknikker
7. Eksempel på effektiv øvning (Testforsøg)
8. Mental øvning
9. Eksempel på succesfuld performance (Testforsøg)
10. Hands on! (Gruppearbejde)
11. Opsummering og spørgsmål

**Pris:**

3.500 kr. + transport

Foredraget kan også holdes på Teams/Zoom (samme pris uden transport)

**Med i prisen:**

Udprint af øvehjul + øveplan

Slides fra powerpoint (dog uden punkt 7 og 9 pga. GDPR)

Litteraturliste over fagbøger til inspiration

**Model 3: For alle instrumentale undervisere eller elever (inkl. sangere)**

**Formål:**

At introducere de forskellige elementer tilknyttet begrebet "effektiv øvning", samt give eksempler og inspiration til, hvordan man kan tilrettelægge og optimere egen øvning.

**Varighed:**

45 min-1 time uden pause

**Indhold:**

1. Kort introduktion
2. Generelt om øvning
3. Hvad er udfordringerne ved (effektiv) øvning
4. "De 5 Stadier"
5. Eksempel på øveplan
6. Opsummering og spørgsmål

**Pris:**

2.000 kr. + transport

Foredraget kan også holdes på Teams/Zoom (samme pris uden transport)

**Med i prisen:**

Slides fra powerpoint

**Rabatpris ved booking af flere foredrag:**

I alt: 500 kr. rabat fra trækkes

### **Rabatter ved bestilling af "Vejen til effektiv øvning":**

**1-5 bøger:** 250 kr./stk. inkl. signering + visitkort

**6-10 bøger:** 220 kr./stk. inkl. signering + visitkort

**10-20 bøger:** 200 kr./stk. inkl. signering + visitkort

Bøgerne bestilles 30 dage inden foredraget og bliver udleveret på dagen, såfremt foredraget afholdes fysisk. Ellers bliver bøgerne sendt/leveret af mig – alle priser er inkl. fragt.