

## Kernepræstation

- *workshop med Inge Dinesen*

10. – 11. december i TeaterHUSET

Denne workshop henvender sig primært til skuespillere, der søger optagelse eller overvejer at søge optagelse på skuespillerskolerne.

At gå til optagelsesprøve er at leve med krav om præstation og konkurrence! Optagelsesprøverne, skuespilleruddannelsen og det professionelle liv som scenekunstner kræver selvfølgelig, at du kan spille teater. Mindst ligeså vigtigt er det, at juryen fornemmer sammenhængskraften mellem person og rolle. Det kræver, at du har godt hjemme i dig selv, og har en god fornemmelse af din væsenskerne. I denne workshop arbejder du dér, hvor det professionelle og det personlige mødes!

### **Hvad får du ud af træning i Kernepræstation?**

- Du får en viden om din kerne og jegstyrke
- Du styrker din gennemslagskraft i hverdagen og når du er under pres
- Du øger din evne til kontakt, nærvær og formidling
- Du tydeliggør din personlige identitet og skuespillerens identitet
- Du gør dig aflæselig i stemme, tale, krop og handling
- Du får styr på nerver og præstationsangst
- Du nedsætter stress

### **Arbejdsformen veksler mellem at engagere og udfordre.**

- Du øger dit selvkendskab gennem dialog
- Du bearbejder og undersøger dit udtryk i konkrete opgaver
- Du får redskaber for bevidst brug af stemme, krops- og talesprog
- Du træner mental koncentration og kropsligt nærvær
- Du træner evnen til at lytte indad og udad
- Du øver dig og styrker din personlige udtryksstil

Det er målet at du selvstændigt kan bruge redskaber, tilgange og refleksioner, så dine indre holdninger og tanker bliver tydelige i din ydre færd.



Inge Dinesen, skuespiller, M.A. in Voice Studies, psykoterapeut: Jurymedlem i optagelsesprøverne på de statslige skuespilleruddannelser for Skuespillerskolen ved Århus Teater 1997-2004. Uddannet skuespiller i 1980. 25 års erfaring i teatrets udtryksdiscipliner som underviser, instruktør og skuespiller. Selvstændig virksomhed Indsigt Udtryk siden 2003 med undervisning, coaching og psykoterapi. Forsker i sammenhængen mellem stemme, krop og psyke: M.A. (Mag. Art.) in Voice Studies fra Central School of Speech and Drama/ Open University, London 1995-99. Uddannet tegne- og gestaltterapeut (1997-2004 Spektrum og Center for Gestaltterapi). <http://www.indsigt-udtryk.dk>

**Alle deltagere skal være medlemmer af TeaterHUSET.**

**Dato: 10. – 11. december kl. 10 – 16 i TeaterHUSET.**

**Pris: 750 kr. pr. pers.**

**Deltager antal: max 10. (Først til mølle..)**

**Tilmelding på [projekt@teater-huset.dk](mailto:projekt@teater-huset.dk)**