

Podiumangst PDF

Liesbeth Citroen



Deze site bevat slechts een fragment uit het boek. U kunt de volledige versie van het boek downloaden via de onderstaande link.



DOWNLOAD PDF

Schrijver: Liesbeth Citroen
ISBN-10: 9789461054876
Taal: Nederlands
Bestandsgrootte: 4013 KB

OMSCHRIJVING

Podiumangst 1e druk is een boek van Liesbeth Citroen uitgegeven bij Boom uitgevers Amsterdam. ISBN 9789461054876 Podiumangst is een veel voorkomend verschijnsel. Bij het leveren van een topprestatie voor publiek hoort een zekere spanning die nodig is voor de concentratie. Te sterke podiumangst kan een optreden of het plezier om te spelen echter bederven, ongeacht iemands talent. In dit boek wordt uitgelegd wat podiumangst is, welke factoren een rol spelen en hoe je ermee om kunt gaan. Het geheel wordt verlevendigd door citaten van bekende en minder bekende podiumkunstenaars. Podiumangst gaat in op de lichamelijke en psychische factoren, en op de omstandigheden van een optreden. Eenduidige remedies voor podiumangst bestaan niet, maar elk plan van aanpak bevat de volgende elementen: een degelijke voorbereiding, concentratievermogen en vertrouwen in de eigen aanpak. De nieuwste ontwikkelingen in de behandeling komen in dit boek aan bod, evenals een aantal oefeningen die als hulpmiddel kunnen dienen. Liesbeth Citroen is psychologe/psychotherapeute. Ze geeft in haar praktijk therapie aan musici en heeft samen met Pim Wippoo twee boeken gepubliceerd: Podiumangst en Alle ogen gericht op... Omgaan met podiumangst. Samen met Martine van der Loo verzorgt ze regelmatig workshops, gericht op het hanteerbaar maken van podiumangst. Martine van der Loo is solofluitiste bij het Residentie Orkest in Den Haag en psycholoog. Ze heeft zich gespecialiseerd in de mentale begeleiding van professionele musici, conservatoriumstudenten en gevorderde amateurs.

WAT ZEGT GOOGLE OVER DIT BOEK?

Veel mensen vinden het doodeng om op een podium te staan. Vooral als je daar een bepaalde kunst - muziek, acteren, goochelen - wilt laten zien.

Podiumangst (paperback). Podiumangst 1e druk is een boek van Liesbeth Citroen uitgegeven bij Boom uitgevers Amsterdam. ISBN 9789461054876 Podiumangst is een veel ...

Podiumangst. Als ik op het podium sta, ontstaat er een soort kortsluiting in mijn hoofd. Iedereen die mij kent, vindt het altijd lachwekkend als ik zeg dat ik bang ...

PODIUMANGST

[Lees verder...](#)