

Seminar: Å prestere under press



Å være best når det gjelder er en kunst i seg selv. Hvordan unngå at nervøsitet og frykt hemmer oss i avgjørende øyeblikk?

På dette seminaret har vi samlet fire profilerte utøvere fra ulike felt som forteller om sine erfaringer knyttet til prestasjonsangst, spenningsregulering og mestring:

Kåre Conradi - kjent for de fleste fra teaterscenen, film og TV. Han har vunnet flere priser og optrådt på ledende teaterscener, nasjonalt og internasjonalt. Han er i dag leder for Det Norske Ibsen-kompaniet.

Solveig Kringlebotn - en av Norges største operastjerner gjennom tidene. Hun har hatt en eventyrlig karriere og sunget på flere av verden største operahus. I dag er hun professor på KHiO.

Christine Thomassen - kjent som en av Norges fremste ballettdansere. Hun har danset alle de store rollene i Nasjonalballettens klassiske og moderne repertoar og er i dag nestleder i Creo.

Thea Næss - kampsportutøver og flere ganger verdensmester i kickboksing. Hun har samarbeidet med Olympiatoppen og mottatt en rekke utmerkelser og priser. I 2016 vant hun Åpen Klasse på NRKs Idrettsgalla.

Ordstyrer er Nils H. Sødal, professor i Prestasjonspsykologi. Påmelding via vipps til: 81852 Operahøgskolen, KHiO. Pris: Kr 100. Studenter kr 50. Begrenset antall plasser!

Mandag 9.mai kl. 10.00 -15.30, Kunsthøgskolen i Oslo