



**ICRA**

Innowacyjne Centrum  
Rozwoju Artysty



## edycja jesień/zima 2024

### **PSYCHOLOGICZNY APARAT WYKONAWCZY**

Prowadzące: dr Amelia Golema, Małgorzata Kramarz

**Wykład „Dialog wewnętrzny w głowie artysty - jak nim zarządzać?”**

18.10.2024 r. godz. 10:00-11:30; Sala 410 CSU ASP, u. Traugutta 19/21

**Wykład „Decyzja” „Masz realny wpływ na swoje życie”**

23.10.2024 r. godz. 14:00-15:30; Sala Koncertowa AMKL bud. E, ul. Zelwerowicza 7-11.

**Warsztat: „Artystyczna Skrzynka Narzędziowa”- odsłona 1**

25.10.2024 r. godz. 10:00-15:00; Sala 401 F AMKL, ul. Zelwerowicza 7-11.

**Wykład „Wartość”**

8.11.2024 r. godz. 10.00-11.30, Sala 410 CSU ASP, u. Traugutta 19/21

**Wykład „Szczęście”**

18.11.2024 r. godz. 14:00-15:30 Sala 001E AMKL, ul. Zelwerowicza 7-11.

**Warsztat „Artystyczna Skrzynka Narzędziowa” - odsłona 2**

22.11.2024 r. godz. 09:00-14:00; Sala 401 F AMKL, ul. Zelwerowicza 7-11

### **TECHNIKA ALEXANDRA**

Prowadząca: Agata Ziemniewicz

**Samoobserwacja czyli nauka patrzenia na siebie i zaczątek budowania lepszych nawyków**

16.11.2024 r. godz. 12:00-14:00; Sala 203F, ul. Zelwerowicza 7-11

**Prawidłowe wzorce ruchowe - nauka lepszego poruszania się**

23.11.2024 r. godz. 12:00-14:00 Sala 204E, ul. Zelwerowicza 7-11

**Nauka odpoczynku - relaksu**

7.12.2024 r. godz. 10:30-12:30 204E, ul. Zelwerowicza 7-11



Ministerstwo Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego

Szkolenia ICRA edycji jesień/zima 2024 są realizowane w ramach projektu „Niełatwa sztuka bycia artystą - warsztaty i kursy w zakresie sztuk muzycznych oraz świadomego budowania kariery zawodowej”.  
Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

## **PRACA Z TALENTAMI I CELAMI - SPEŁNIONY ARTYSTA**

Prowadząca: Sylwia Gąsiorowska

### **Zarządzanie swoim potencjałem cz. 1 - „Odkrywanie naturalnych predyspozycji”**

29.11.2024 r. godz. 10:00-11:30 ; Duża Scena AST, ul. Braniborska 59

### **Zarządzanie swoim potencjałem cz. 2 - „Jak skutecznie osiągać cele?”**

29.11.2024 r. godz. 11:50-13:20 Duża Scena AST, ul. Braniborska 59

### **Warsztat Zarządzanie swoim potencjałem. Cele i talenty**

2.12.2024 r. godz. 10:00-15:00, Sala Teatralna AMKL, ul. Zelwerowicza 7-11

## **BUDOWANIE ARTYSTYCZNEJ MARKI**

Prowadzący: Włodek Foltyński

### **Moduł A - sztuka muzyczna**

#### **Wykład wprowadzający: marka i jej budowanie w pracy muzyka**

21.11.2024 r. godz. 13:00-14:30, Sala Audytoryjna CSU ASP, u. Traugutta 19/21

#### **Warsztat z brandingu i budowania artystycznej marki w zawodach muzycznych**

22.11.2024 r. godz. 09:00-12:00, Sala Audytoryjna CSU ASP, u. Traugutta 19/21

indywidualne sesje mentoringowe dla najaktywniejszych uczestników

### **Moduł B - sztuka wizualna**

#### **Wykład wprowadzający: marka i jej budowanie w sztukach plastycznych**

21.11.2024 r. godz. 15:30-17:00; Sala Audytoryjna CSU ASP, u. Traugutta 19/21

#### **Warsztat praktyczny z brandingu i budowania artystycznej marki w zawodach plastycznych**

22.11.2024. r. godz. 13:00-16:00; Sala Audytoryjna CSU ASP, u. Traugutta 19/21

indywidualne sesje mentoringowe dla najaktywniejszych uczestników

### **Moduł C - sztuka teatralna**

#### **Wykład wprowadzający: marka i jej budowanie w sztukach teatralnych**

Data: 23.11.2024 r. godz. 09:30-11:00; Sala 235 AST ul. Braniborska 59

#### **Warsztat z brandingu i budowania artystycznej marki w sztukach teatralnych**

Data: 23.11.2024 r. godz. 11:30-14:30; Sala 235 AST ul. Braniborska 59

indywidualne sesje mentoringowe dla najaktywniejszych uczestników



Ministerstwo Kultury  
i Dziedzictwa Narodowego

Szkolenia ICRA edycji jesień/zima 2024 są realizowane w ramach projektu „Niełatwa sztuka bycia artystą - warsztaty i kursy w zakresie sztuk muzycznych oraz świadomego budowania kariery zawodowej”.  
Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.