

# Har du kört fast i musiken och vill komma vidare?



# Jag skriver låtar till bandet men vågar aldrig säga...

Känns det som att du sitter fast någonstans? Du har spelat ett tag och har höga ambitioner med ditt musikskapande men det är något som gnager inom dig. Något som inte stämmer.

Då har vi lösningen! Som musiker eller deltagare ansluten till Bilda får du här en chans att prata med vår supercoach Mats!



Hej! Jag heter Mats Olsson och har nu påbörjat ett samarbete med Bilda som coach. Jag arbetar som trummis och slagverkare i en symfoniorkester och undervisar på en folkhögskola. Jag föreläser en del och pratar då om vad som är viktigt att tänka på och göra för att utvecklas som musiker. Hela vägen från övningsrummet eller replokalen till scenen. Som utbildad coach med lång erfarenhet av professionellt spel tycker jag om att arbeta med utvecklande förändringsprocesser och tydliga mål. Jag välkomnar dig till ett nyfikat samtal.



# Det låter lite flummigt. Vad ska vi prata om då?

Samtalen är 45 minuter långa och såklart belagda med tystnadsplikt. Vi kan ju kanske prata om:

- Hur man övar, lär och utvecklas på sitt instrument på bästa sätt.
- Ideér om personlig utveckling, böcker, kurser, poddar.
- Samtal kring motivation, fokus, disciplin, målsättningar.
- Hur man bearbetar och hanterar nervositet och stress.
- Ledarskap och kommunikation i band.
- Självförtroende och självkänsla i spelsituationen.
- Negativa tankar.

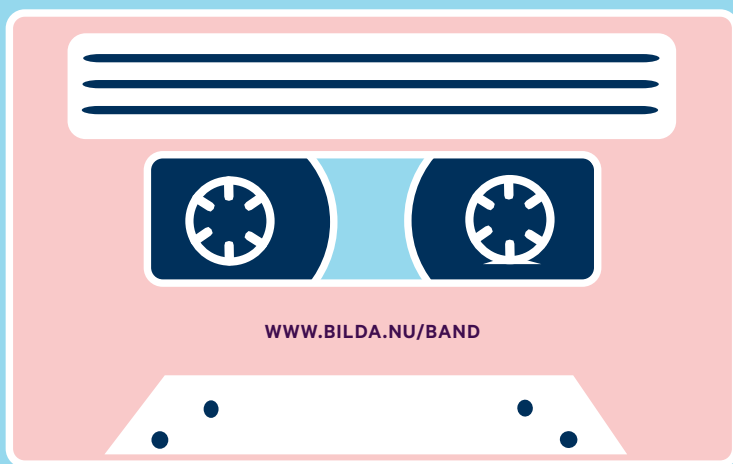
**HITTA  
DIG SJÄLV  
I GRUPPEN**

# Så här funkar det!

Vill du boka ett samtal med Mats?

Kontakta din verksamhetsutvecklare på Bilda.  
Mats kontaktar sen dig för att boka en tid  
som passar. Lätt som en plätt!

Kontaktuppgifter till alla verksamhetsutvecklare på Bilda  
hittar du på [www.bilda.nu/kontakta-oss](http://www.bilda.nu/kontakta-oss)



BILDA MUSIK

Läs mer

[www.bilda.nu/bandcoachning](http://www.bilda.nu/bandcoachning)

