

Anno Accademico 2011/12

TRIENNI DI PRIMO LIVELLO

Modulo di "Tecniche della consapevolezza corporea"

"L'ANSIA DA PALCOSCENICO"

Seminario

Docente: **Dott.ssa Sabina Natali**

Psicologa, psicoterapeuta

19 novembre - 3 dicembre - 17 dicembre 2011

14 e 28 gennaio 2012

ore 10.00 – 13.00

Sala Abbà Cornaglia

OBIETTIVI:

- Affrontare l'esibizione in pubblico con maggiore sicurezza;
- Prendere consapevolezza delle proprie emozioni senza averne timore o subirle;
- Ridefinire in positivo i propri stati d'animo per migliorare le esibizioni;
- Analizzare le proprie motivazioni profonde alla musica imparando ad utilizzarle al meglio;
- Conoscere i meccanismi profondi che possono inibire o, al contrario, migliorare le proprie potenzialità.

METODOLOGIA UTILIZZATA

- Esercizi di PNL (Programmazione Neurolinguistica);
- *Brainstorming*;
- *Role-playing*;
- Elementi di teoria e tecniche sistemico - relazionali.

Gli incontri sono calendarizzati in modo quindicinale per permettere agli studenti di svolgere delle prescrizioni che verranno date di volta in volta e di provare con la pratica da soli ciò che verrà detto nel corso delle lezioni.

La dimensione di gruppo consente di sfruttare i processi psicologici specifici della dimensione grupppale al fine di migliorare l'efficacia di alcuni tipi di intervento. Il gruppo permette infatti agli allievi di osservarsi in relazione agli altri comprendendo meglio le proprie dinamiche. Inoltre il condividere problemi comuni permette di sentirsi meno isolati e, con l'aiuto del terapeuta conduttore, utilizzare strategie di *coping* usate da altri (o create insieme agli altri).

Gli incontri sono aperti anche ad allievi iscritti ad altri Corsi e agli esterni fino ad un massimo di 20 partecipanti.

Il modulo può essere inserito nei Piani di studio dei corsi di I che non lo prevedano come obbligatorio e II livello con riconoscimento CFA.

Per le iscrizioni (**entro giovedì 10 novembre**): <segreteria.didattica@conservatoriovivaldi.it>

Per informazioni sul corso: <angelacolombo@libero.it>