



# CONSERVATORIO STATALE DI MUSICA “RINALDO FRANCI” DI SIENA



ISTITUTO DI ALTA FORMAZIONE MUSICALE

## SERVIZI E LABORATORI

### *1. MUSICOUNSELING*

Questo progetto, presente nel nostro Conservatorio dal 2021, Offre agli studenti e al personale del conservatorio la possibilità di avere un servizio di supporto di Counseling costante all'interno del proprio istituto.

Il progetto di MusiCounseling è ideato e curato dal Prof. Ivan Morelli, musicista e counselor professionista, ed offre un sostegno professionale ai percorsi formativi e all'attività didattica, con il preciso intento di perseguire una situazione di benessere generale e con la risorsa di una consapevolezza specifica delle tematiche personali attinenti al mondo musicale.

#### **Cosa è il Counseling**

Il Counseling si rivolge a tutti coloro che desiderino un supporto per affrontare una situazione di difficoltà temporanea, potenziando le proprie risorse e progettando le strategie per giungere ad autonome soluzioni.

Il colloquio di Counseling affronta tematiche emergenti. Gli obiettivi, i metodi e le modalità organizzative vengono comunicate e concordate anticipatamente.

L'obiettivo degli incontri è quello di migliorare la consapevolezza di sé e delle proprie modalità relazionali, al fine di sviluppare le capacità di comprensione del tema portato, potenziare le proprie risorse e promuovere autonomia ed efficacia nelle scelte.

Nello specifico del progetto Music Counseling, l'integrazione delle competenze di Counseling con quelle di musicista e docente, permette una comprensione maggiore dei temi legati al mondo della musica, garantendo una risorsa più specializzata nello svolgimento degli incontri.

#### **Alcuni esempi di intervento**

- Strutturazione del percorso formativo
- Orientamento professionale
- Gestione delle emozioni sul palcoscenico
- Individuazione e valorizzazione dell'autenticità personale
- Ottimizzazione dei tempi di studio
- Relazioni interpersonali

I colloqui sono individuali e si svolgono su appuntamento, prenotabile scrivendo a [musicounseling@gmail.com](mailto:musicounseling@gmail.com) o con un messaggio whatsapp a 340 2788154



# CONSERVATORIO STATALE DI MUSICA “RINALDO FRANCI” DI SIENA



ISTITUTO DI ALTA FORMAZIONE MUSICALE

## ***1. LABORATORI BERENICE ZAMMIT***

Violinista professionista, Consulente in Performance e Docente di Scienze delle Performance. Si occupa della gestione di corsi di strategie psicologiche mirate al miglioramento delle prestazioni per musicisti a livello internazionale. Attualmente lavora con diverse entità artistiche come la Malta Philharmonic Orchestra e l'EUYO (European Union Young Orchestra - Orchestra Giovanile Europea) preparando i membri d'orchestra su temi per salute e benessere nella performance e su strategie psicologiche per esibirsi al meglio.

Oltre al lavoro come consulente in performance, tiene lezioni su queste strategie, lezioni di Psicologia delle Performance, Salute e Benessere dei Musicisti e Educazione dello Spettacolo presso il Royal College of Music a Londra. Docente di Scienze della Danza e Psicologia della Performance al Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance, UK.

### **Corso 1: Psicologia della Performance e Pratica Musicale Efficace**

- Ansia e Ansia della Prestazione – Che cos'è e come si può affrontare
- Strategie Psicologiche per la Performance
- Metodi pratici per studiare con efficacia
- La memoria e la memorizzazione

18 ore totali, riconoscimento 3 crediti previo inserimento piano di studi

DATE 8-10 aprile

Max 15 studenti

### **Corso 2: Psicologia delle Performance e Salute e Benessere dei Musicisti**

- Strategie Psicologiche per la Performance
- Ansia Performativa – Che cos'è e come si può affrontare
- Udito sano – Prendendosi cura delle nostre orecchie
- Dolore muscoloscheletrico e prevenzione
- Postura e esercizio fisico per la Performance

16 ore totali, 4 incontri di 4 ore

DATE da definire

Max 15 studenti



# CONSERVATORIO STATALE DI MUSICA “RINALDO FRANCI” DI SIENA



ISTITUTO DI ALTA FORMAZIONE MUSICALE

## ***2. CONSAPEVOLEZZA CORPOREA E ABITUDINI POSTURALI: LE PROSPETTIVE DELLA TECNICA ALEXANDER***

Progetto a cura di Federica Felici

Il corso si propone di avvicinare i/le partecipanti alla conoscenza ed alla consapevolezza delle proprie abitudini posturali ed illustrare come, attraverso un'attenta analisi dell'uso che ognuno fa di sé, si possa influire sulla propria funzionalità. Questo processo di osservazione e cambiamento, valido per chiunque, risulta particolarmente efficace per tutti coloro che sono impegnati nell'area della comunicazione (sia essa musicale, espressiva o educativa).

### **OBIETTIVI**

Sviluppare gradualmente:

- la capacità di osservazione e la consapevolezza del proprio corpo
- l'osservazione delle proprie abitudini posturali, mentali ed emotive
- l'organizzazione e la coordinazione motoria
- l'osservazione della fisiologia di movimenti semplici e complessi
- il ripristino del “buon uso” naturale

### **METODOLOGIA**

Il corso intende proporre attività esperienziali guidate collettive e dimostrazioni individuali volte ad una conoscenza del proprio corpo sia percettiva che teorica.

### **MODALITÀ ORGANIZZATIVE**

Durata: 18 ore

Numero partecipanti: max 20 allievi

### **Riconoscimento 3 crediti previo inserimento piano di studi**

DATE 7 Febbraio 10-14

14 Febbraio 10-14

28 Febbraio 10-14

7 Marzo 10-13 e 14-17



# CONSERVATORIO STATALE DI MUSICA “RINALDO FRANCI” DI SIENA



ISTITUTO DI ALTA FORMAZIONE MUSICALE

## ***3. Sperimentazione e Applicazione della Realtà Virtuale per la Riduzione dell'Ansia da Palcoscenico nei Giovani Musicisti***

A cura della M<sup>o</sup> Agnessa Gyurdzhyan, cantante lirica, in collaborazione con lo Psicologo dott. Jacopo Grisolaghi e lo sviluppatore di software dott. Luca Lusuardi.

Questo progetto di ricerca nasce dall'esigenza, sempre più sentita, di supportare gli studenti di musica nel gestire l'ansia da prestazione attraverso strumenti innovativi. La realtà virtuale, infatti, consente di simulare contesti realistici come esami, audizioni e concerti, offrendo ai giovani musicisti un ambiente sicuro in cui allenare la propria presenza scenica, monitorare le reazioni emotive e sviluppare strategie di autoregolazione.

Il nostro Conservatorio sarebbe il primo in Italia a fare parte di un progetto di ricerca simile. Sarebbe necessario trovare 6/7 studenti interessati e disposti a far parte della ricerca. Tali studenti dovrebbero sostenere 4-5 sessioni di 30 minuti ciascuna ogni 3 settimane. Ogni sessione sarà seguita dallo Psicologo per valutare gli effetti reali del percorso di riduzione dell'ansia.

**DATA PRIMO INCONTRO: Lunedì 2 Febbraio ore 14/18**



#### **4. Heart Mindful:**

#### ***Progetto Mindfulness Psicosomatica e Benessere Psicofisico***

A cura di **Dott.ssa Cristina Casanovi, Psicologa in Clinica**

Istruttore Senior di Mindfulness

#### **PREMESSA E ANALISI DEL CONTESTO**

L'intento di questo progetto è quello di offrire benessere psicofisico ai partecipanti attraverso un'esperienza speciale, la Mindfulness, un programma specifico validato dalla ricerca, uno spazio utile per accrescere le risorse personali. Un'ampia evidenza scientifica conferma l'efficacia di queste pratiche di respiro consapevole per attivare le risorse personali e migliorare la fiducia in se stessi, per gestire le emozioni in maniera più efficace e promuovere la serenità nelle relazioni.

La Mindfulness è utilizzata come tecnica base per sviluppare una consapevolezza globale di Sé da cui parte l'intero percorso di benessere psicofisico; è una tecnica semplice (e senza effetti collaterali) ed essenziale per sperimentare una consapevolezza psicosomatica di Sé in cui scompare la divisione tra corpo, emozioni e mente ed emerge la coscienza unitaria dell'essere.

#### **OBBIETTIVO GENERALE**

L'obiettivo generale è promuovere il benessere psicofisico globale dei partecipanti, attraverso un'educazione alla consapevolezza, per attivare le risorse personali e migliorare la fiducia in se stessi, in modo da relazionarsi positivamente con gli altri e con la società in trasformazione.

#### **OBBIETTIVI SPECIFICI**

1. Sviluppare una maggiore consapevolezza globale di Sé e del mondo in cui viviamo.
2. Migliorare il benessere psicofisico.
3. Migliorare le *Life Skills*, l'intelligenza emotiva, la gestione delle emozioni.
4. Migliorare la comunicazione, la cooperazione e le relazioni sociali, di genere e di gruppo.
5. Ridurre lo stress e la tensione psicosomatica.

#### **METODOLOGIA**

Il Progetto Heart Mindful è basato sull'innovativo Protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP) che applica le conoscenze derivate dalle neuroscienze con un approccio educativo “integrale” e multidimensionale alla persona (*Global Teaching/Learning Approach*), che tende a trasmettere le conoscenze non solo a livello mentale-cognitivo, ma interagendo anche con la dimensione emotiva-relazionale e corporea-sensoriale, sviluppando così una comprensione più reale e completa.

#### **ATTIVITA', FASI E TEMPI**

Il Progetto è formato da 10 “incontri” di circa 1 ora e mezza/2, a cadenza settimanale, distribuiti in 3 mesi circa e organizzati in moduli tematici. Ogni incontro è un'unità didattica funzionale, con un suo tema, un suo schema di svolgimento e una sua finalità.

#### **CALENDARIO**

Giov 19.02 ore 10,30-12  
Giov 26.02 ore 10,30-12  
Giov 05.03 ore 10,30-12  
Giov 12.03 ore 10,30-12  
Giov 19.03 ore 10,30-12

Giov 26.03 ore 10,30-12  
Giov 02.04 ore 10,30-12  
Giov 16.04 ore 10,30-12  
Giov 23.04 ore 10,30-12  
Giov 30.04 ore 10,30-12