



CONSERVATORIO DI MUSICA
"G. PUCCINI"
LA SPEZIA



Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca
Alta Formazione Artistica Musicale e Coreutica

SCIENZE DELLA MENTE

A.A.2022/23

ADDESTRAMENTO MENTALE:

**UN SUPPORTO ALLA FORMAZIONE DEL
MUSICISTA**

PRESENTAZIONE

L'inserimento di un corso che richiama il tema della *Mindfulness* nel contesto educativo specifico del musicista, è nato da un'idea della Prof.ssa **Daniela Contessi**, docente di «**Formazione Corale**» presso il Conservatorio «G. Puccini» della Spezia, che lo tiene da molti anni con successo. Esso è frutto di un lungo lavoro di ricerca e studi specifici sulle *Scienze della mente* svolti dalla docente negli ultimi vent'anni.

Alcuni degli **obiettivi** che ci si propone di ottenere sono:

- Organizzare e migliorare la **gestione del tempo**
- Ripristinare una **corretta attenzione** → **presenza mentale** → **concentrazione**
- Lavorare con l'**intelligenza emozionale** e **cognitiva**
- Ridurre fino ad eliminare l'**ansia da prestazione**

Tramite esercizi di tipo contemplativo e cognitivo, lo studente prende consapevolezza di come funziona la mente, e impara ad utilizzarla per affrontare e risolvere i problemi legati alla gestione delle proprie emozioni. Il risultato sarà non solo quello di non compromettere la performance, ma anche quello di migliorare le relazioni con gli altri. Inoltre, anche a causa dell'uso inconsapevole dei social network, la mente sovraccaricata di informazioni è molto incline alla distrazione. L'addestramento mentale diventa così una necessità, una sorta di rivoluzione dell'attenzione, che trasforma la mente in uno strumento utile e duttile.

> Per ulteriori informazioni circa i **contenuti del corso** <https://youtu.be/lZHdmyX81PI>

INFORMAZIONI

Disciplina a scelta dello studente inseribile nei piani di studio dei
Corsi Accademici di I e II livello

Iscrizioni aperte anche a studenti esterni di istituzioni **AFAM** e **UNIVERSITA'**

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi a <segreteria.didattica@conssp.it>

Il corso si svolgerà **ONLINE** su piattaforma **MEET** istituzionale il LUNEDI' dalle ore 17 alle 18 (se si sceglie il corso di 15 ore); dalle ore 17 alle 18.30 (se si sceglie il corso di 20 ore)

Le lezioni si terranno di solito con cadenza quindicinale a partire da

LUNEDI' 14 NOVEMBRE 2022 fino a **LUNEDI' 22 MAGGIO 2023**

CREDITI FORMATIVI

- corso di **15 ore** CF 2
- corso di **20 ore** CF 3 (comprensive di 5 ore specifiche per direttori di coro o di tutti coloro che lavorano in un contesto di gruppo)

ESAME: no

IDONEITA': si (frequentando l'80% delle ore previste e inviando tre feedback scritti relativi agli esercizi svolti)