



CONSERVATORIO DI MUSICA
"G. PUCCINI"
L'AQUILA



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

SCIENZE DELLA MENTE

A.A.2023/24

ADDESTRAMENTO MENTALE:

UN SUPPORTO ALLA FORMAZIONE DEL MUSICISTA

PRESENTAZIONE

L'inserimento di un corso che richiama il tema della *Mindfulness* nella formazione del musicista, è una realtà nel nostro Conservatorio seguita con grande interesse da otto anni. Ideato e strutturato dalla **Prof.ssa Daniela Contessi**, 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, impara ad affrontare e risolvere i problemi legati alla gestione delle proprie emozioni, ad alzare il livello di attenzione e a migliorare la comunicazione con gli altri.

Per ulteriori informazioni circa i contenuti del corso si veda la conferenza tenuta dalla Docente

<https://youtu.be/IZHdmyX81PI>

INFORMAZIONI

DISCIPLINA A SCELTA DELLO STUDENTE inseribile nei piani di studio dei **CORSI ACCADEMICI di I e II livello**

Iscrizioni aperte anche ad esterni

il corso è gratuito per gli studenti dei corsi accademici di altre istituzioni **AFAM**

Per informazioni e iscrizioni rivolgersi a [<segreteria.didattica@conssp.it>](mailto:segreteria.didattica@conssp.it)

IL CORSO SI SVOLGERA' 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 con cadenza quindicinale a partire da

LUNEDI' 20 NOVEMBRE 2023 fino a **LUNEDI' 27 MAGGIO 2024**

CREDITI FORMATIVI

L'idoneità si ottiene frequentando l'80% delle ore previste, compilando il questionario finale e inviando tre feedback scritti relativi agli esercizi svolti. Agli studenti esterni che otterranno l'idoneità sarà rilasciata la relativa certificazione.

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