

SCIENZE DELLA MENTE

A.A.2024/25

ADDESTRAMENTO MENTALE: UN SUPPORTO ALLA FORMAZIONE DEL MUSICISTA

NEL NOSTRO CONSERVATORIO, L'INSERIMENTO DI UN CORSO CHE RICHIAMA IL TEMA DELLA *MINDFULNESS* NELLA FORMAZIONE DEL MUSICISTA, È UNA REALTÀ ORMAI CONSOLIDATA DA CIRCA DIECI ANNI.

IL CORSO DI *ADDESTRAMENTO MENTALE*, 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 OBIETTIVI: ORGANIZZARE E MIGLIORARE LA GESTIONE DEL TEMPO
RIPRISTINARE UNA CORRETTA ATTENZIONE → PRESENZA MENTALE →
CONCENTRAZIONE LAVORARE CON L'INTELLIGENZA EMOZIONALE ELIMINARE
L'ANSIA DA PRESTAZIONE

PER ULTERIORI INFORMAZIONI VEDA LA CONFERENZA TENUTA DALLA DOCENTE:
[HTTPS://YOUTU.BE/LZHDMYX81PI](https://youtu.be/LZHDMYX81PI)

- IL CORSO SI SVOLGERÀ ONLINE SU PIATTAFORMA MEET ISTITUZIONALE A PARTIRE DA LUNEDÌ 18 NOVEMBRE 2025 ALLE ORE 17.30
- CREDITI FORMATIVI: CORSO DI 15 ORE CF 2 OPPURE CORSO DI 20 ORE CF 3 AGLI STUDENTI ESTERNI SARÀ RILASCIATA LA RELATIVA CERTIFICAZIONE

ISCRIZIONI PRESSO SEGRETERIA.DIDATTICA@CONSSP.IT OPPURE
DANIELA.CONTESSI@CONSSP.IT