



SCIENZE DELLA MENTE

A.A.2025/26

ADDESTRAMENTO MENTALE: UN SUPPORTO ALLA FORMAZIONE DEL MUSICISTA

L'INSERIMENTO DI UN CORSO CHE RICHAMA IL TEMA DELLA *MINDFULNESS* NEL CONTESTO DELLA FORMAZIONE DEL MUSICISTA, È UNA REALTÀ PRESENTE NEL NOSTRO CONSERVATORIO DA DIECI ANNI. NATO DA UN'IDEA DELLA PROF.SSA DANIELA CONTESSI, DOCENTE DI *FORMAZIONE CORALE* E *MUSICA DA CAMERA*, È FRUTTO DI UN LUNGO LAVORO DI RICERCA E STUDI SPECIFICI SULLE *SCIENZE DELLA MENTE* SVOLTI DALLA DOCENTE NEGLI ULTIMI VENT'ANNI. TRAMITE ESERCIZI DI TIPO CONTEMPLATIVO E COGNITIVO, LO STUDENTE IMPARA AD AFFRONTARE E RISOLVERE I PROBLEMI LEGATI ALLA GESTIONE DELLE PROPRIE EMOZIONI. INFATTI, OSSERVANDO IL PROBLEMA DAL PUNTO DI VISTA DEI MUSICISTI, È EMERSO CHE FARE MUSICA, PUÒ RIVELARSI UN OSTACOLO AL LORO BENESSERE PSICOFISICO, PROPRIO PER L'INCAPACITÀ DI ACCOGLIERE LE DIFFICOLTÀ E LE SFIDE CHE SI PRESENTANO DI VOLTA IN VOLTA.

OBIETTIVI:

ORGANIZZARE E MIGLIORARE LA **GESTIONE DEL TEMPO**

RIPRISTINARE UNA CORRETTA **ATTENZIONE-PRESENZA MENTALE-CONCENTRAZIONE**

AUMENTARE LE CAPACITÀ DI **RESILIENZA** DI FRONTE ALLE DIFFICOLTÀ

RIDURRE FINO AD ELIMINARE L'**ANSIA DA PRESTAZIONE**

➤ IL CORSO SI SVOLGERA' ONLINE SU PIATTAFORMA MEET ISTITUZIONALE

A PARTIRE DA **LUNEDÌ' 17 NOVEMBRE 2025 ALLE ORE 17.30**

➤ CREDITI FORMATIVI: CORSO DI 15 ORE CF 2; CORSO DI 20 ORE CF 3

IL CORSO È APERTO GRATUITAMENTE ANCHE A STUDENTI ESTERNI DELLE ISTITUZIONI AFAM AI QUALI SARÀ RILASCIATO UN ATTESTATO DI FREQUENZA

ISCRIZIONI PRESSO SEGRETERIA.DIDATTICA@CONSSP.IT

PER INFORMAZIONI DANIELA.CONTESSI@CONSSP.IT