PREMESSA

Psicologia, neuroscienze e mindfulness sono discipline in grado di apportare validi contributi sia alle esecuzioni musicali di alto livello che alle fasi di apprendimento e di studio affrontate dal giovane musicista.
Per raggiungere performance musicali soddisfacenti ci vogliono senza dubbio tecnica ed interpretazione, ma queste spesso non sono sufficienti.
Anche la concentrazione nell'esecuzione di un brano studiato, la capacità nel saper gestire l'ansia durante un concerto, la forte motivazione necessaria nella lunga e impegnativa preparazione di una performance importante, l'abilità di eliminare i fattori di distrazione e di prestare attenzione solo all'esecuzione musicale, così come una buona dose di fiducia e autostima, sono caratteristiche psico-fisiche indispensabili per
il successo di un'esibizione.
Efficaci strategie validate scientificamente e basate su tecniche di centratura psicocorporea, pratiche mindfulness ed esercizi di training autogeno consentono di migliorare il benessere e la salute del musicista, rendere più efficace lo studio, ottimizzare le esecuzioni musicali, costruire un rapporto sereno con la musica e con il proprio strumento.

A. PERCORSO PER STUDENTI

Suonare, da soli o insieme agli altri, richiede tecnica, ma non solo. La gestione dell'emozione, la concentrazione e la fiducia in se stessi sono motori fondamentali a ogni età.
Questo percorso è pensato per valorizzare l'unicità di ogni allievo sia nello studio individuale dello strumento, sia nella pratica della musica d'insieme. Attraverso esercizi pratici di consapevolezza corporea e mindfulness, adattati al linguaggio e alle esigenze di ciascuno, i partecipanti impareranno a vivere la musica con serenità.
L'obiettivo è ottimizzare lo studio a casa e superare l'ansia da esibizione, trasformando la performance in un momento di pura gratificazione.
I workshop sono aperti a tutte le generazioni e modulati per rispondere ai
bisogni specifici delle diverse fasce d'età:

B. CORSO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI

L'intelligenza emotiva, lo sviluppo di una profonda fiducia in se stessi e il potenziamento delle facoltà cognitive costituiscono il nucleo centrale di una didattica musicale moderna, inclusiva ed efficace.

Il percorso formativo è progettato per dotare gli insegnanti di solide competenze pedagogiche incentrate sull'aspetto relazionale, umano e psicologico, pilastri indispensabili per valorizzare e sintonizzarsi sull'unicità di ogni allievo. I docenti apprenderanno strategie concrete per alimentare l'autostima e la motivazione dei propri studenti.

Il benessere è la condizione essenziale per ogni forma di evoluzione: non si può imparare davvero se non si è in uno stato di serenità, ma è altrettanto impossibile insegnare in modo efficace se non si coltiva il proprio equilibrio interiore.

La mia proposta formativa si fonda sul principio della reciprocità: il benessere dell'insegnante e quello dell'allievo si alimentano a vicenda. Il corso offre ai docenti uno spazio di crescita personale e pedagogica, fornendo strumenti concreti per preservare la propria energia e vitalità professionale, e pe trasmettere, di riflesso, una profonda sicurezza emotiva ai propri studenti.

Il progetto si articola in due grandi moduli formativi, complementari e indipendenti, pensati per arricchire il bagaglio metodologico di ogni insegnante:

Modulo 1: Intelligenza Emotiva attraverso la Musica

Focus: Serenità, crescita interiore e relazione.

Questo modulo è interamente dedicato a promuovere un rapporto sano, fluido e sereno tra l'allievo, la musica e lo strumento. I docenti apprenderanno tecniche di ascolto empatico e di psicologia dell'apprendimento positivo per creare un ambiente d'aula accogliente e fonte di benessere reciproco.

Modulo 2: Tecniche per potenziare Attenzione e Memoria attraverso la Musica

Focus: Sviluppo cognitivo, focalizzazione e metodo di studio.

Il modulo esplora i punti di forza neurofisiologici della musica per ottimizzare le capacità di apprendimento degli allievi. Gli insegnanti acquisiranno strategie pratiche basate sulla consapevolezza corporea e sulla stimolazione sensoriale per ampliare la soglia di attenzione e rafforzare la memoria musicale. Si forniranno strumenti concreti per insegnare agli studenti come ottimizzare il tempo di studio a casa in modo dinamico e gratificante, sostituendo la ripetizione meccanica con l'esplorazione e il piacere della scoperta.

INFORMAZIONI E ISCRIZIONE

SABATO, 28.11.26 - PERCORSO PER STUDENTI

(dalle 10:00 alle 13:00 e dalle od 15:00 alle 18:00)

COSTO: 35 EURO

DOMENICA, 29.11.26 - CORSO DI FORMAZIONE PER INSEGNANTI

(dalle 10:00 alle 13:00 e dalle od 15:00 alle 18:00)

COSTO: 65 EURO

ISCRIZIONI ENTRO IL 22.11.2026 sul sito www.glasbenamatica.org

NUMERO POSTI LIMITATO

La quota d'iscrizione va pagata sul seguente conto corrente:

Banca di Cividale/Sparcasse
Conto corrente: IBAN: IT23R0548412401000000404792
Bic swift: CIVIIT2C
Intestato a:
GLASBENA MATICA Corso Verdi 51, 34170 Gorizia

INFO:
trst@glasbenamatica.org. **tel: +39 3275531682**