

CANTA CHE TI PASSA ... O TI ARRIVA?

CICLO DI 8 INCONTRI SULL'ANSIA DA PALCOSCENICO

MARESSO 2012 - 2013



Il Centro Ricreativo Corale della Brianza (CRC) propone la progettazione e la realizzazione per l'anno scolastico 2012/2013 di un ciclo di incontri aventi come tema l'ansia da palcoscenico e le sue implicazioni.

Il progetto "CANTA CHE TI PASSA...O TI ARRIVA?" si sviluppa in otto serate, a cui saranno invitati a partecipare non solo i coristi e gli studenti di canto, ma in generale tutti gli allievi che frequentano il CRC Brianza. Negli incontri saranno proposte riflessioni teoriche e pratiche relative alle emozioni, il loro riconoscimento, espressione e regolazione, gli aspetti della comunicazione assertiva, l'ansia e le sue ripercussioni sull'uso della voce e degli strumenti musicali.

Qui di seguito sono sintetizzati i contenuti dei singoli incontri.

PRIMA SERATA	LE EMOZIONI	<ul style="list-style-type: none"> Definizione Tipi e caratteristiche Riconoscimento (esercitazione)
SECONDA SERATA	EMOZIONI: REGOLAZIONE E CONTROLLO	<ul style="list-style-type: none"> Modalità di controllo Tecniche di rilassamento
TERZA SERATA	L'ANSIA	<ul style="list-style-type: none"> Cos'è Quali tipi di ansia esistono Conseguenze dell'ansia
QUARTA SERATA	ANSIA DA PRESTAZIONE E DA PALCOSCENICO	<ul style="list-style-type: none"> Qualità e valenza cognitiva dell'errore Antecedenti dell'ansia
QUINTA SERATA	I DIRITTI FONDAMENTALI E LE IDEE IRRAZIONALI	<ul style="list-style-type: none"> Quali sono i diritti fondamentali? Quali le nostre idee irrazionali?
SESTA SERATA	COMUNICAZIONE ASSERTIVA	<ul style="list-style-type: none"> Stili di comunicazione (passiva, aggressiva e assertiva) Esercitazione sulla discriminazione degli stili
SETTIMA SERATA	I BISOGNI FONDAMENTALI DELL'UOMO	<ul style="list-style-type: none"> Quali sono i bisogni fondamentali? Come motivano l'uomo? Musica come elemento universale di benessere e di espressione emotiva
OTTAVA SERATA	IL GRUPPO	<ul style="list-style-type: none"> Risorse e limiti Dinamiche di gruppo Esercitazione sui processi decisionali in gruppo.

Luogo, tempi e modalità

Si proporranno otto incontri della durata di circa due ore ciascuno, a cadenza mensile, a partire dalla metà del mese di ottobre 2012 fino a maggio 2013. Tali serate possibilmente si terranno di mercoledì dalle ore 21.00 alle ore 23.00.

Gli incontri saranno condotti da una psicologa clinica e musicoterapista in formazione.

La conduttrice si avvarrà dell'utilizzo di diversi strumenti e materiali (proiezione di spezzoni di film, video o diapositive, canzoni, brevi racconti; discussione di gruppo guidata, lavori in gruppo; questionari di gradimento finali).

L'intero percorso sarà illustrato a tutti gli allievi durante un incontro di presentazione che si terrà il 26 settembre, nel corso del quale saranno distribuiti volantini e sarà possibile coinvolgersi in prima persona in alcune attività di gruppo con la psicologa.

Costi

Il percorso proposto avrà un costo individuale di 70 euro complessive (10 euro a serata, una serata gratuita).

La psicologa

Dott.ssa Patrizia Gilardi