

Marianne Gubri

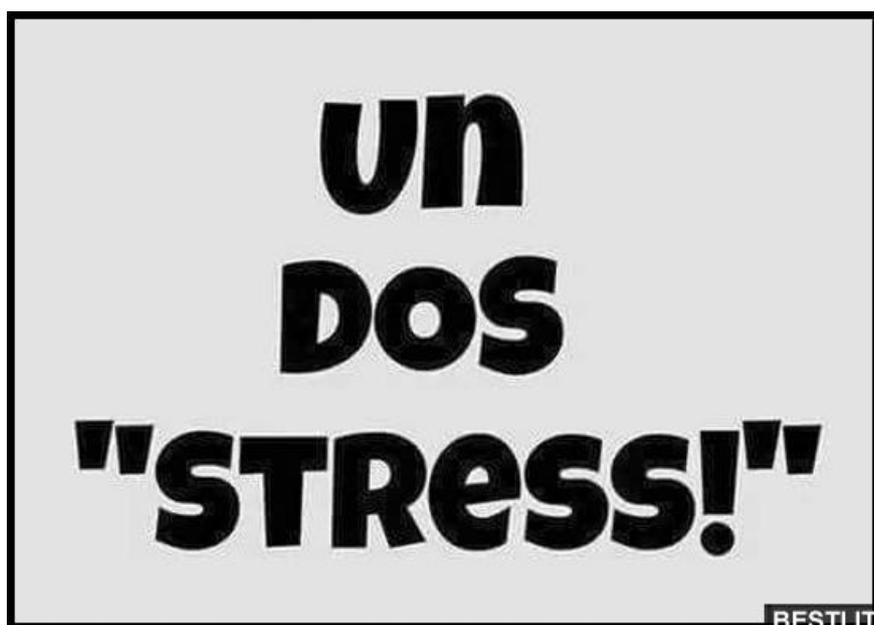
Musica e benessere in conservatorio

5 incontri dalle 14 alle 19

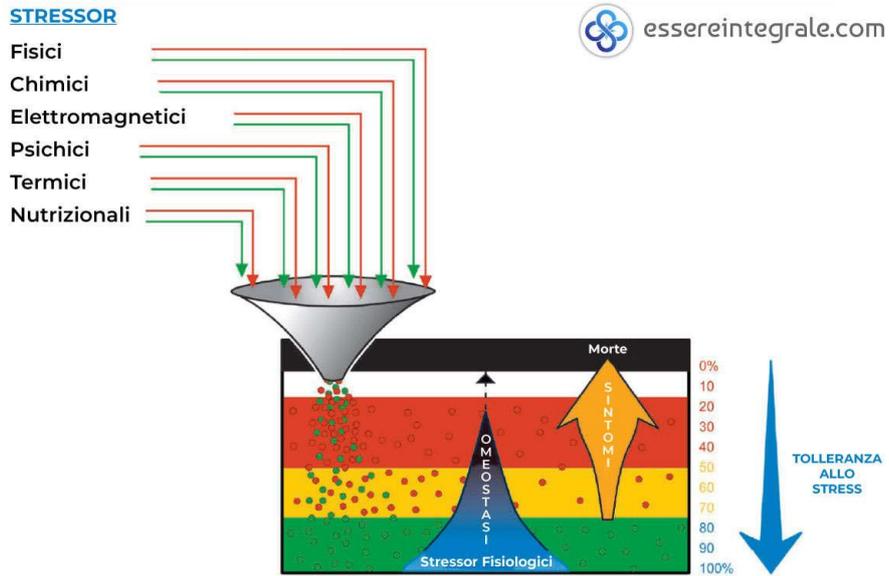
1. **Venerdì 17 gennaio 2025** : *Lascia lo stress e ritrova il benessere* - Gestione dello stress e sviluppo personale
2. **Venerdì 31 gennaio 2025** : *Vibra con la magia della musica* - Performance ottimale, creatività e identità musicale
3. **Venerdì 21 febbraio 2025** : *Scopri il potere della musica* - Musicoterapia e benessere musicale
4. **Venerdì 07 marzo 2025** : *Sei tu il compositore della tua vita*- Creatività, Osservazione autoriflessione
5. **Venerdì 21 marzo 2025** *Registriamo e condividiamo il nostro lavoro* - audio e video

Primo incontro

***Lascia lo stress e ritrova il benessere* - Gestione dello stress e sviluppo personale**



Come nasce lo stress?



LA CURVA DELLO STRESS

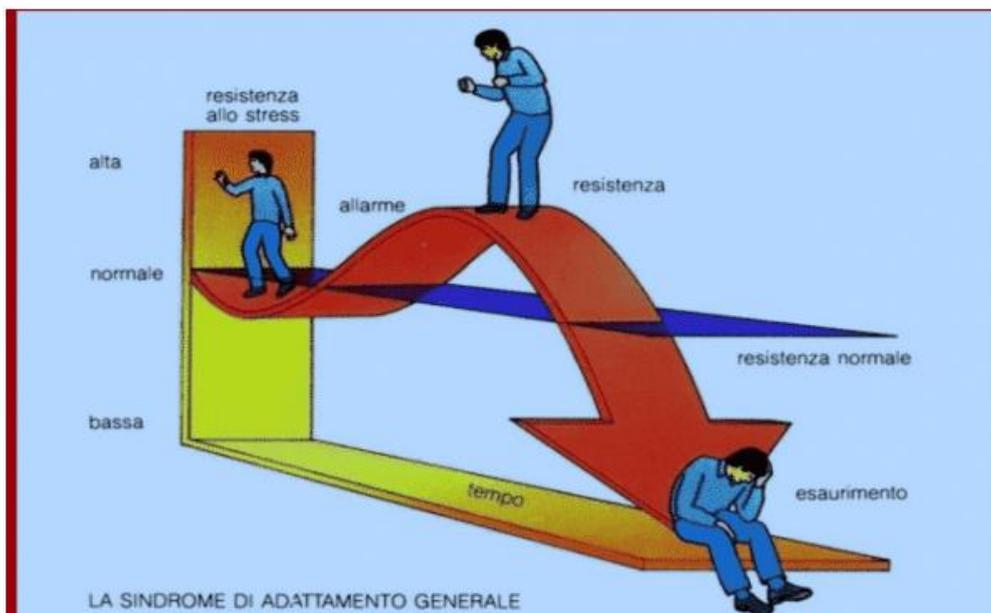
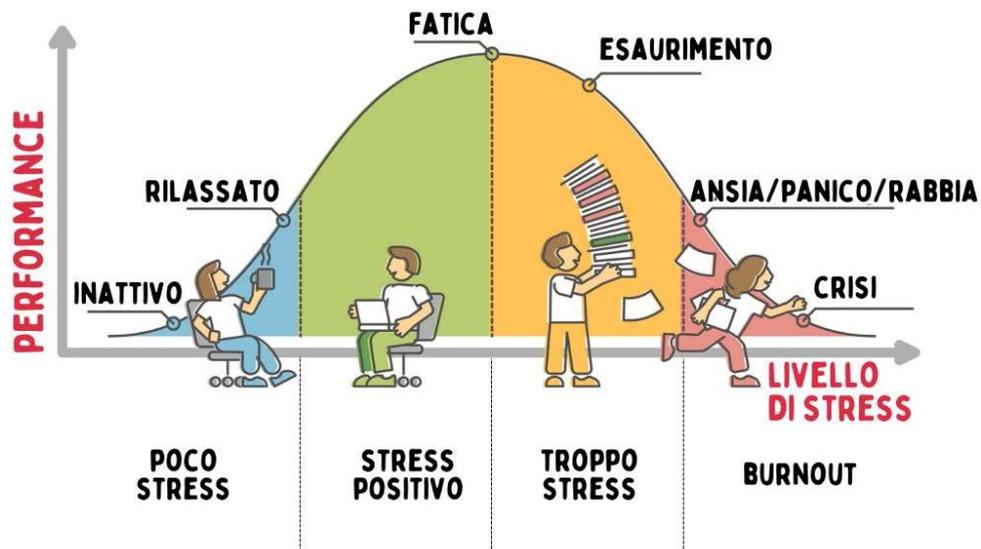


Fig. 1: valutazione rischi stress lavoro correlato: seminario Confindustria 2008

SINTOMI DELLO STRESS



DEPRESSIONE



IRRITABILITA'



IPOGLICEMIA



FUNZIONI MENTALI DEBOLI



ALLERGIA

DOLORI ARTICOLARI E MUSCOLARI



PROBLEMI DIGESTIVI

DIFESE IMMUNITARIE BASSE



VERTIGINI



FATICA

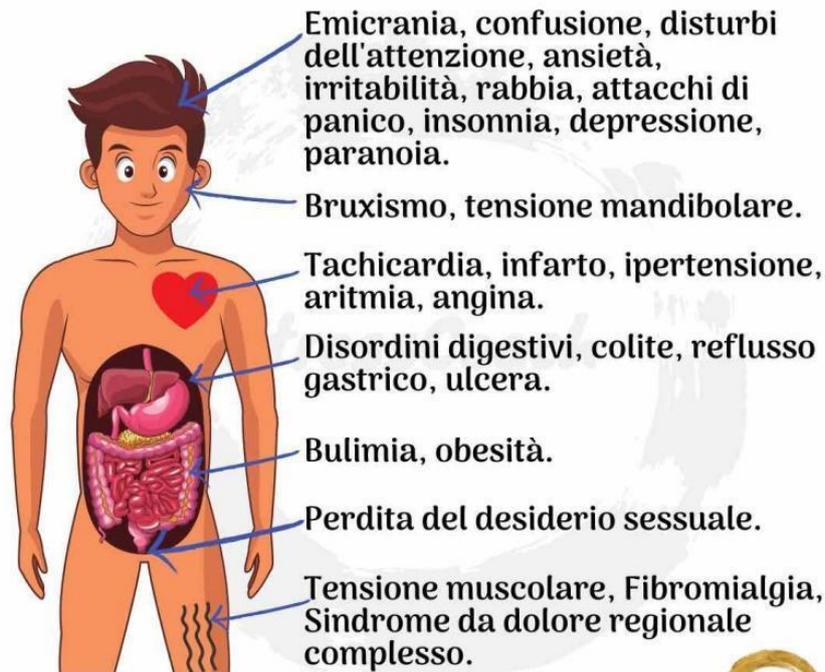


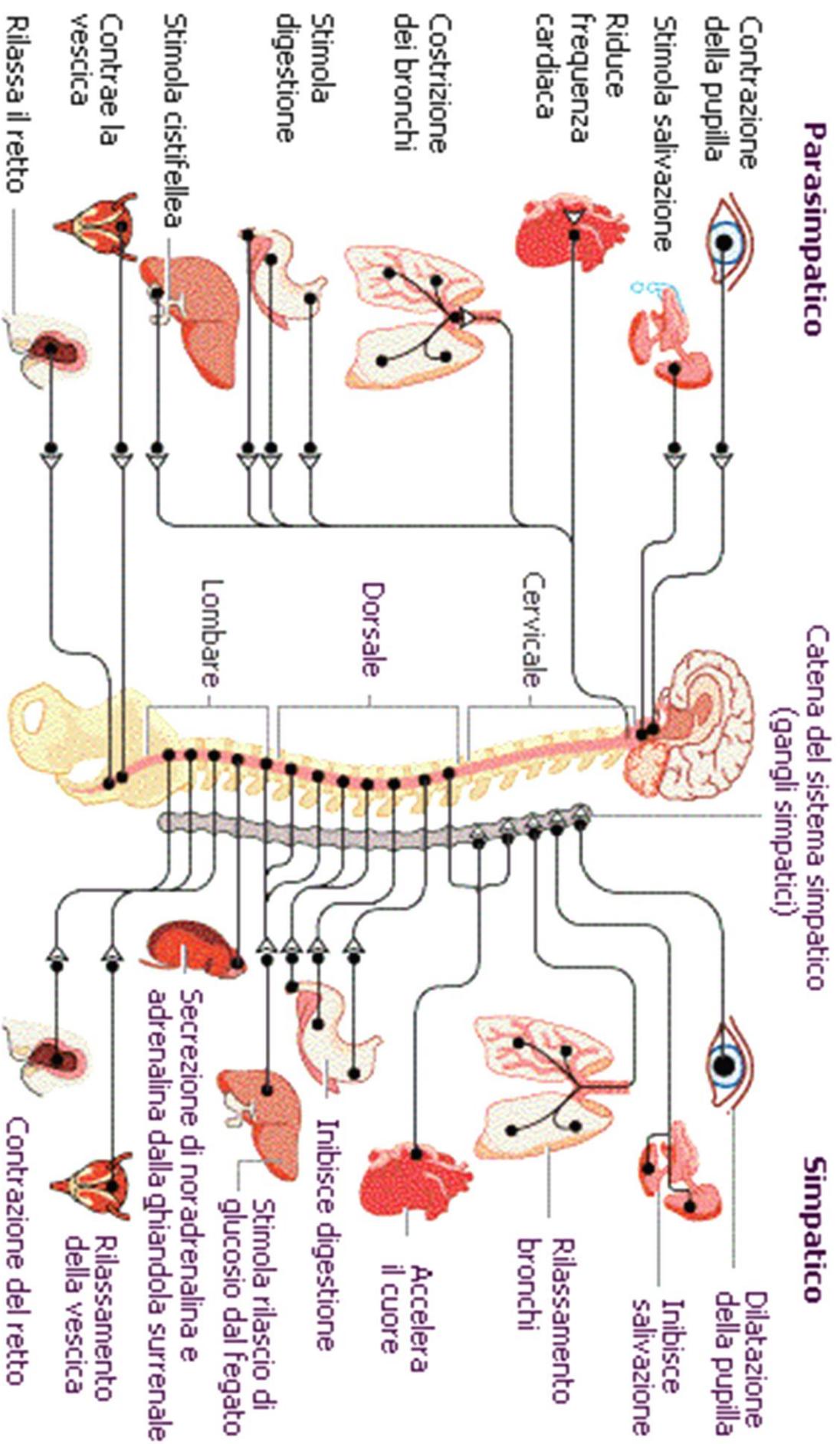
CEFALEA



ANSIA

COME LO STRESS COLPISCE IL TUO CORPO





Test di Autovalutazione dello Stress

Domanda	Mai	Raramente	A volte	Spesso	Sempre
Sezione 1: Benessere Generale					
1. Ti senti spesso stanco o privo di energia durante le lezioni o lo studio?					
2. Hai difficoltà a dormire o a mantenere un sonno regolare?					
3. Usi frequentemente schermi (telefono, tablet, computer) fino a tardi, influenzando il tuo riposo?					
4. Ti capita di saltare pasti o mangiare in modo irregolare a causa degli impegni musicali?					
5. Hai problemi di digestione o malesseri gastrointestinali?					
6. Ti senti frequentemente irritabile o nervoso?					
7. Ti capita di sentire tensioni muscolari o dolori ricorrenti?					
8. Dedichi del tempo ad attività fisica o sport per rilassarti?					
9. Ti senti isolato o distante nelle relazioni con amici, familiari o colleghi?					
10. Trovi difficile bilanciare lo studio musicale con altri aspetti della tua vita personale?					
Sezione 2: Sintomi Fisici e Psicologici dello Stress					
11. Ti senti spesso in ansia quando pensi agli esami o alle audizioni?					
12. Hai difficoltà a concentrarti durante lo studio o le lezioni?					
13. Ti capita di dimenticare facilmente il repertorio o il contenuto delle lezioni?					
14. Senti un nodo allo stomaco o tensione fisica prima di un esame o un'audizione?					
15. Hai mai notato tremori alle mani o sudorazione eccessiva in momenti di stress?					
16. Ti capita di avere mal di testa frequenti durante o dopo lo studio?					
17. Senti il tuo respiro accorciarsi o diventare affannoso quando sei sotto pressione?					
18. Hai difficoltà a rilassarti dopo una giornata di studio intenso?					
19. Ti senti sopraffatto dal carico di lavoro e dagli impegni accademici?					
Sezione 3: Stress da Studio Musicale					
21. Ti senti sotto pressione per raggiungere un certo livello tecnico?					
22. Ti capita di ripetere eccessivamente un passaggio musicale fino a sentirti frustrato?					
23. Ti preoccupi di non essere all'altezza delle aspettative dei tuoi insegnanti?					
24. Hai difficoltà a gestire il tempo tra studio tecnico, repertorio e altre attività musicali?					

25.Ti senti spesso insoddisfatto dei tuoi progressi?					
26.Ti capita di sentirti in competizione con i tuoi compagni di corso?					
27.Ti preoccupi di essere giudicato durante gli esami o le audizioni?					
28.Provi ansia a suonare davanti a una commissione o ai tuoi insegnanti?					
29.Ti senti stressato dal numero di ore che devi dedicare allo studio ogni giorno?					
30.Hai difficoltà a trovare un equilibrio tra il lavoro tecnico e l'espressione musicale?					
Sezione 4: Relazione con la Musica					
31.La musica è per te più una fonte di piacere o di stress?					
32.Ti senti frustrato quando non riesci a ottenere il suono che desideri dal tuo strumento?					
33.Senti che il tuo corpo è teso o rigido quando suoni?					
34.Provi disagio o difficoltà a connetterti con il tuo strumento durante le prove?					
35.Hai mai pensato di abbandonare lo studio musicale a causa dello stress?					
36.Senti che la musica ti sta allontanando da altre passioni o interessi personali?					
37.Ti senti più produttivo quando suoni da solo o in gruppo?					
38.La pratica musicale ti aiuta a gestire lo stress o lo amplifica?					
39.Hai difficoltà a trovare il giusto equilibrio tra tecnica e interpretazione personale?					
40.Senti che il tuo rapporto con la musica è influenzato negativamente dallo stress?					
Sezione 5: Strategie di Coping e Relazioni Umane					
41.Hai strategie efficaci per gestire lo stress legato alla musica?					
42.Ti prendi pause regolari durante lo studio musicale?					
43.Hai mai provato tecniche di rilassamento come meditazione o stretching per ridurre lo stress?					
44.Ti senti supportato dai tuoi insegnanti e compagni nel tuo percorso musicale?					
45.Riesci a comunicare apertamente con familiari o amici delle tue difficoltà?					
46.Dedichi del tempo a hobby o attività non legate alla musica?					
47.Ti capita di ascoltare musica rilassante per migliorare il tuo umore?					
48.Hai una routine specifica per affrontare esami o audizioni?					
49.Riesci a goderti la musica senza sentirti sotto pressione?					
50.Ti senti soddisfatto del tuo equilibrio tra vita personale e studio musicale?					

Self care



10 Consigli per Gestire lo Stress

1. **Rigenerati con attività fisica all'aria aperta**
2. **Sciogli le tensioni e rilassati**
3. **Nutri la tua energia con cura**
4. **Dai spazio al riposo**
5. **Crea momenti di benessere nella tua giornata**
6. **Coltiva relazioni positive**
7. **Concediti pause rigeneranti**
8. **Riorganizza i tuoi pensieri con calma**
9. **Ascolta i segnali del tuo corpo**
10. **Non esitare a chiedere supporto**



Fai una lista di 10 idee per prenderti cura di te durante queste settimane

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

La musica alleata del mio benessere

Crea 3 playlist per

- Dinamizzarti e darti energia

- Ispirarti

- Rilassarti e addormentarti