

**Marianne Gubri**

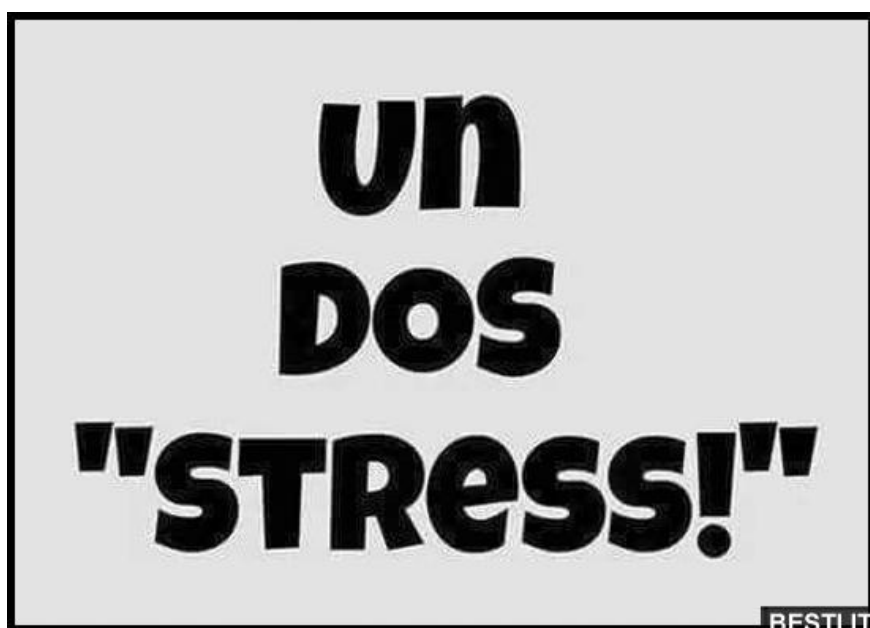
## **Musica e benessere in conservatorio**

5 incontri dalle 14 alle 19

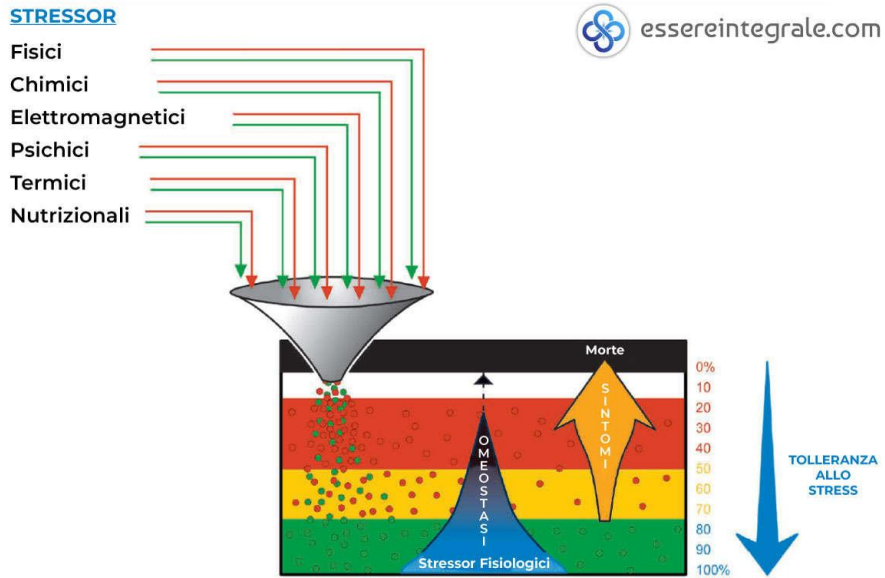
1. **Venerdì 17 gennaio 2025** : *Lascia lo stress e ritrova il benessere* - Gestione dello stress e sviluppo personale
2. **Venerdì 31 gennaio 2025** : *Vibra con la magia della musica* - Performance ottimale, creatività e identità musicale
3. **Venerdì 21 febbraio 2025** : *Scopri il potere della musica* - 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

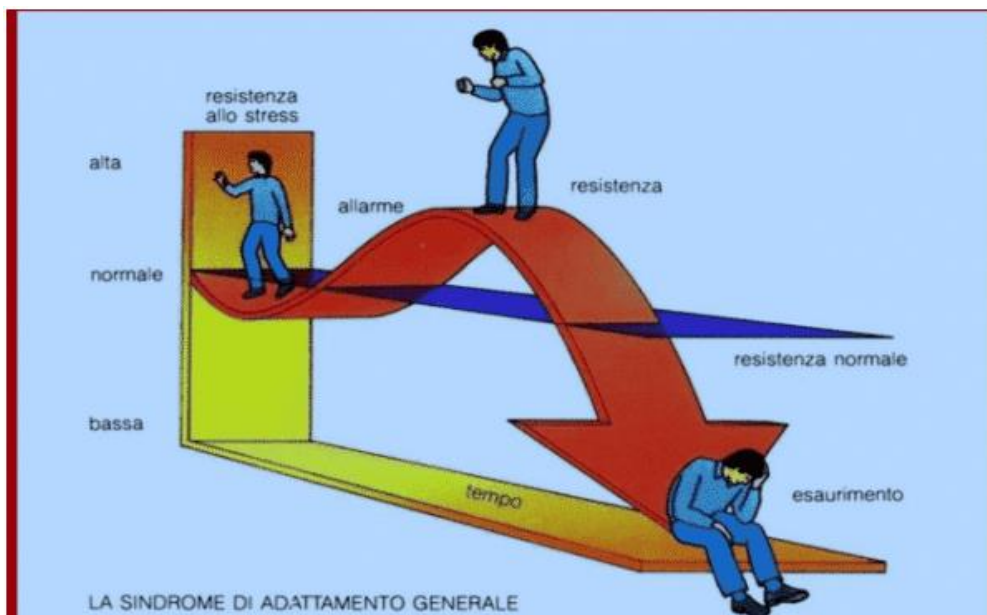
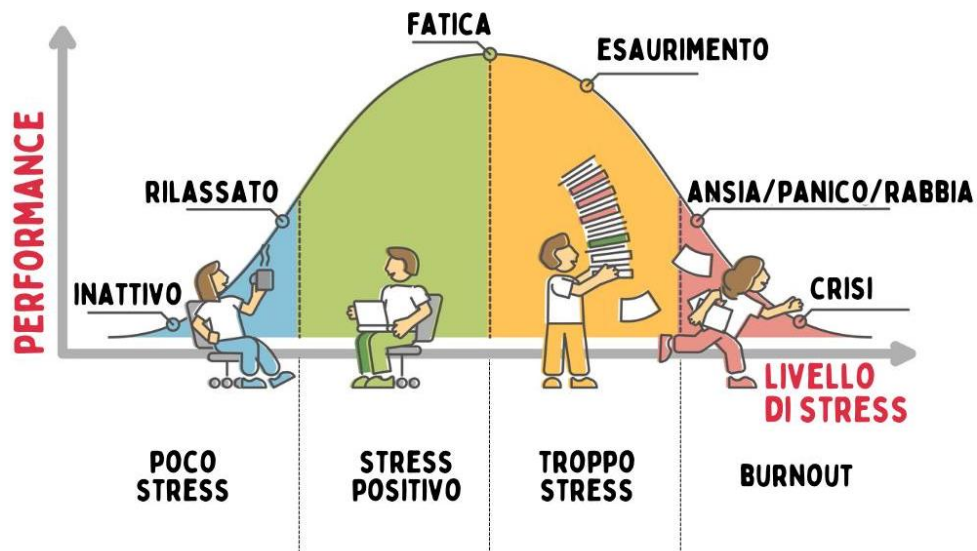


Fig. 1: valutazione rischi stress lavoro correlato: seminario Confindustria 2008

# SINTOMI DELLO STRESS



DEPRESSIONE



IRRITABILITA'



IPOGLICEMIA



FUNZIONI MENTALI DEBOLI



ALLERGIA

DOLORI ARTICOLARI E MUSCOLARI



PROBLEMI DIGESTIVI

DIFESE IMMUNITARIE BASSE



VERTIGINI



FATICA

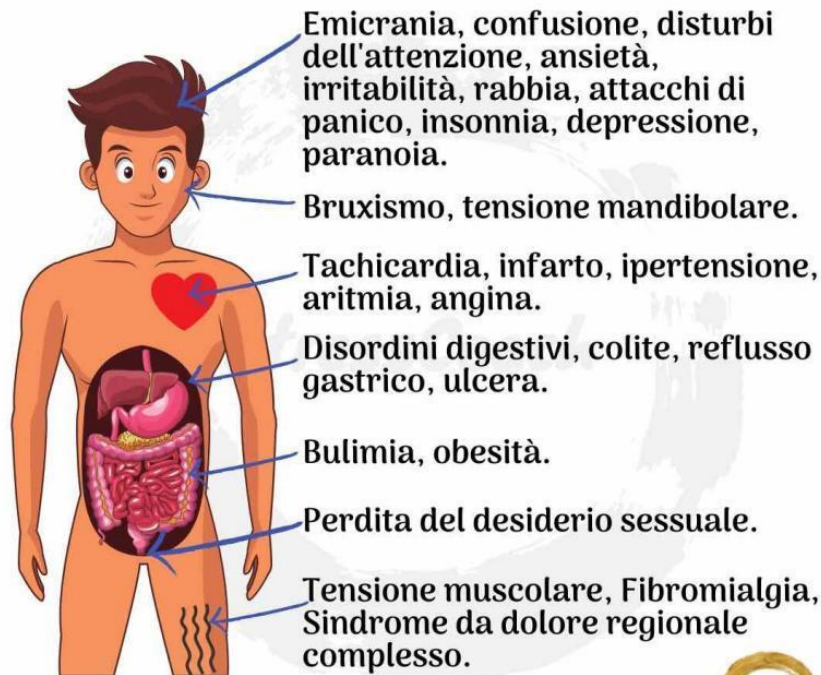


CEFALEA

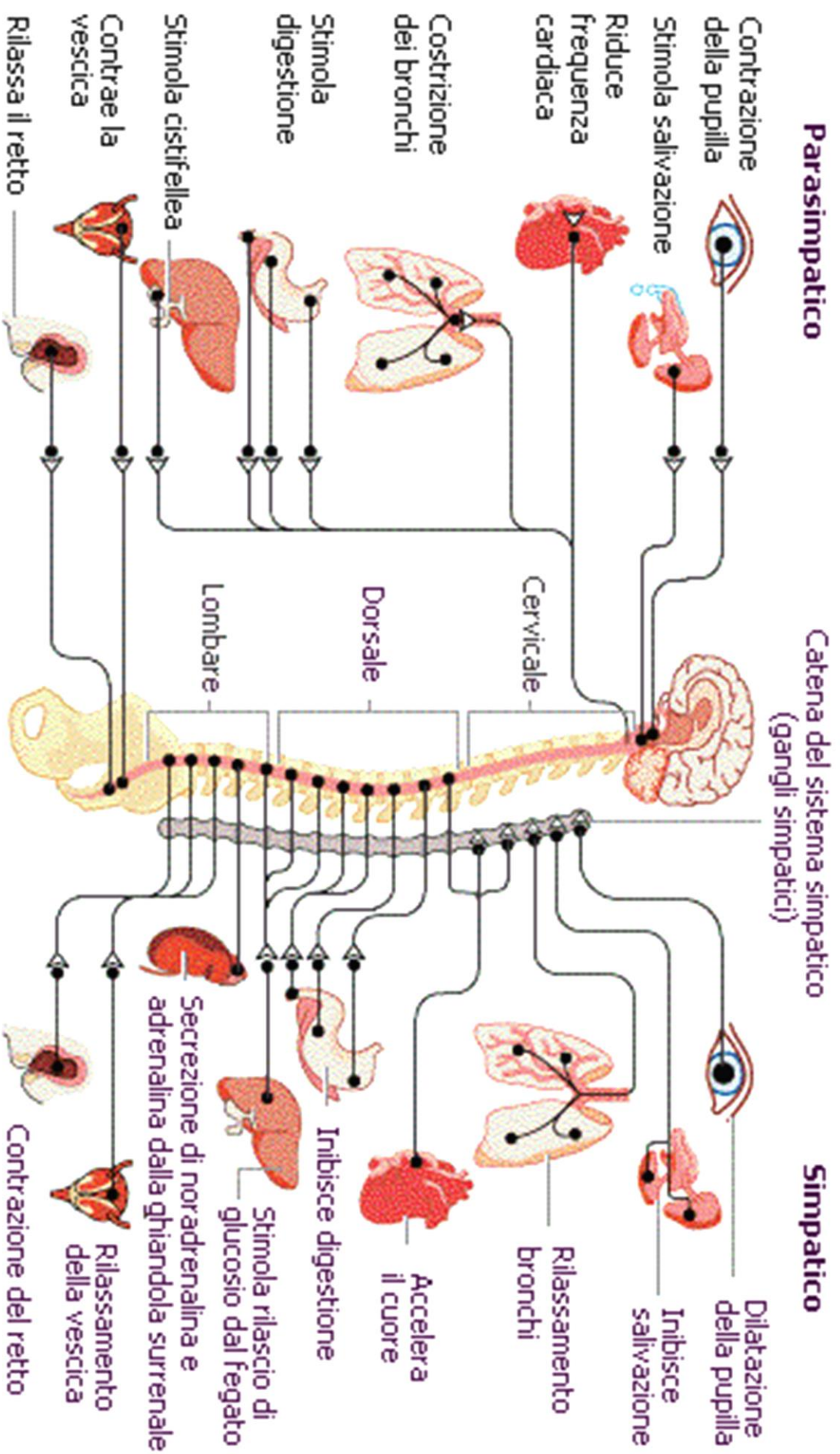


ANSIA

## COME LO STRESS COLPISCE IL TUO CORPO







# Test di Autovalutazione dello Stress

Domanda	Mai	Raramente	A volte	Spesso	Sempre
<b>Sezione 1: Benessere Generale</b>					
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?					
<b>Sezione 2: Sintomi Fisici e Psicologici dello Stress</b>					
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?					
<b>Sezione 3: Stress da Studio Musicale</b>					
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?					
<b>Sezione 4: Relazione con la Musica</b>					
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?					
<b>Sezione 5: Strategie di Coping e Relazioni Umane</b>					
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