

PERFORMANCE ANXIETY

Affrontare l'Ansia da Prestazione



LA MAGGIOR PARTE
DEI MUSICISTI PROVA
UNA FORTE **ANSIA**
PRIMA DI UNA ESIBIZIONE.

SE NON GESTITA NEL MODO GIUSTO
PUO' DIVENTARE DAVVERO INVALIDANTE

I sintomi provati nell'**ansia da prestazione musicale** non sono affatto diversi da quelli dell'**ansia provata in tutte le altre situazioni della vita** ed è per questo che imparare ad incanalare l'ansia in modo costruttivo è una risorsa che torna utile in molteplici contesti.

Incontri esperienziali per apprendere gli strumenti e le tecniche che la ricerca scientifica ha dimostrato essere più efficaci nel trattamento dell'ansia

5 INCONTRI DI GRUPPO DA 1 ORA CAD.

31 Gennaio - 7, 14, 21, 28 Febbraio 2019 / orario 19,45-20,45

COSTO COMPLESSIVO 60€

Possibilità di effettuare degli **incontri individuali** con la Dott.ssa Musso alla tariffa agevolata di **35€/h**

"Non sono fatto per i concerti.
La folla mi fa paura, mi sento paralizzato da quegli
sguardi curiosi, ammutolito da quei visi estranei."

FRYDERYK CHOPIN - Compositore e Pianista

"Ho paura del pubblico.
Ad un concerto, ad Amsterdam, ero così tesa
che sono scappata dall'uscita d'emergenza"

ADELE - Cantante

Per informazioni ed iscrizioni:
Istituto Musicale Comunale "Leone Sinigaglia"
Via Mazzé 41/a CHIVASSO
011 9114914 - info@istitutosinigaglia.it



A cura della
Dott.ssa MARTA MUSSO
Psicologa e Psicoterapeuta
Cognitivo-Comportamentale