

Music performance coaching per gli studenti

Percorsi individuali: durata 20 ore

Il "Music performance coaching" può allenare le competenze trasversali (o life skills/soft skills) dei giovani, compresi (in un certo senso, soprattutto per) quelli che non intendono diventare musicisti, in diversi modi, grazie alle caratteristiche intrinseche della pratica musicale e della performance artistica. Queste competenze sono fondamentali per una maggiore consapevolezza in molteplici aspetti della vita quotidiana, di studio e, in prospettiva, lavorativa.

Gli incontri sono incentrati su voce e parole, suoni e numeri, postura e respirazione, eventuale interazione con il pubblico (altri studenti, docenti, genitori, famiglie). In particolare, formano oggetto del corso:

1. Voce (Esplorazione dell'espressività e della comunicazione vocale)
2. Parole (Interpretazione del testo, articolazione e storytelling)
3. Suoni (Tecnica strumentale e consapevolezza sonora)
4. Numeri (Ritmo, tempo e precisione)
5. Postura (Consapevolezza del corpo e linguaggio non verbale)
6. Respirazione e rilassamento (Gestione dell'energia e della concentrazione)
7. Interazione con il pubblico (Connessione emotiva e capacità di coinvolgimento)

Di seguito sono indicate alcune delle competenze che si sviluppano nel corso del corso:

- gestione dello stress e preparazione mentale;
- abilità di comunicazione e storytelling;
- linguaggio non verbale;
- consapevolezza di sé, espressività;
- apertura mentale e curiosità;
- pensiero critico e problem-solving;
- autocontrollo, concentrazione, presenza mentale;
- empatia e intelligenza emotiva;
- ascolto attivo, attenzione ai dettagli, comunicazione efficace;
- creatività, flessibilità e capacità di prendere decisioni rapide;
- accettazione del feedback e crescita personale;
- cura del benessere fisico;
- leadership.