MUS.CO
MUSIC FULL COACHING

Chi siamo:

L' Associazione di promozione sociale Music Full Coaching nasce per formare i giovani musicisti che si affacciano al mondo del lavoro. Questo richiede ritmi stressanti e prestazioni sempre al massimo livello, nonché prove di selezione sempre più esigenti.

Il percorso è stato sviluppato da due musiciste professioniste specializzate anche in mental coaching e tecnologie audio e video, che, attingendo dalla propria esperienza pluridecennale nella preparazione di concorsi e audizioni, hanno creato un nuovo paradigma che soddisfi tutti gli aspetti richiesti in queste circostanze stressanti.
L'allievo, posto davanti all'analisi della propria performance, può quindi lavorare nel dettaglio acquisendo piena consapevolezza.

Docente coordinatore
ANTONIO VERGINE
antonio.vergine@docenti.conservatoriocosenza.it

Sede, Via Portapiana - Tel. 0984/709024
Casa della Musica - Tel. 0984/26545
FAX 0984/29224
www.conservatoriocosenza.it

CONSERVATORIO DI MUSICA COSENZA





GESTIONE *della* PERFORMANCE



1 • 2 • 3 OTTOBRE

AULA MAGNA
DEL CONSERVATORIO
PORTAPIANA, COSENZA





WORKSHOP DI MENTAL COACHING PER MUSICISTI

Daniela Nocentini, mental coach:
Diplomata in clarinetto al Conservatorio di Firenze, ha conseguito il biennio in clarinetto all'Istututo Mascagni di Livorno con una tesi sperimentale sulla respirazione diaframmatica inversa per il musicista.
Ha conseguito la Laurea in Tecniche Audioprotesiche presso l'Università degli Studi di Firenze. Ha alle spalle una carriera di 15 anni come freelance in orchestra e di audizioni ne ha fatte tantissime. Per questo si è avvicinata al mondo del mental coaching, e, dopo aver studiato le tecniche dai migliori professionisti, ha coniugato l'esperienza sul campo e coaching per sviluppare un percorso su misura per i musicisti che si trovano a dover superare concorsi e audizioni per accedere al mondo lavorativo. A questo si aggiunge una carriera come insegnante di Tai Chi Chuan stile Yang originale, presso la ITCCA Italia. Adesso lavora come compositrice e Mental Coach per musicisti, per fornire attraverso la sua esperienza gli strumenti perché i giovani possano centrare i loro obiettivi.

- **Cos'è**:
  Corso di mental coaching unito a tecniche di analisi del suono e del movimento.

- **A chi è rivolto**:
  Studenti che si affacciano al mondo professionale o che necessitano di preparare esami impegnativi.

- **Cosa acquisisce lo studente**:
  • Consapevolezza della propria identità musicale e della gestione della performance
  • Cambio del mindset: cogliere gli imprevisti come fattore potenziante
  • Acquisizione di tecniche di mental coaching certificate da mettere in pratica in qualsiasi situazione.
  • Padroneggiamento della performance.
  • Stato di flow grazie all'acquisizione di un atteggiamento vincente.

- **Programma delle tre giornate di workshop**:
  Il programma proposto si basa su un numero di massimo 24 iscrizioni su cui è possibile lavorare individualmente, eventuali uditori potranno assistere alle lezioni e partecipare alle sezioni dedicate alle attività di gruppo su respirazione, meditazione e pratiche di Chi Kung.

- **Note**:
  • I 24 musicisti verranno distribuiti in tre gruppi in base alle preferenze logistiche e verranno selezionati in base all'ordine cronologico d'invio dell'iscrizione.



CALENDARIO LABORATORIO

GIORNO 1

10:00 Accoglienza e presentazione
10:20 Lezione individuale allievo 1/Gruppo A
11:00 Lezione individuale allievo 2/Gruppo A
11:40 Lezione individuale allievo 3/Gruppo A
12:20 Lezione individuale allievo 4/Gruppo A
13:00 Lezione individuale allievo 5/Gruppo A
13:40 Pausa pranzo
14:40 Lavoro collettivo sulla respirazione profonda e meditazione
15:20 Lezione individuale allievo 6/Gruppo A
16:00 Lezione individuale allievo 7/Gruppo A
16:40 Lezione individuale allievo 8/Gruppo A
17:20 Lezione individuale allievo 9/Gruppo A
18:00 Lezione individuale allievo 10/Gruppo A
18:40 Termine dei lavori

GIORNO 2

10:00 La gestione degli imprevisti come fattore potenziante
10:20 Lezione individuale allievo 1/Gruppo B
11:00 Lezione individuale allievo 2/Gruppo B
11:40 Lezione individuale allievo 3/Gruppo B
12:20 Lezione individuale allievo 4/Gruppo B
13:00 Lezione individuale allievo 5/Gruppo B
13:40 Pausa pranzo
14:40 Lavoro collettivo: "L'equilibrio tra mente corpo ed emozioni"
15:20 Lezione individuale allievo 6/Gruppo B
16:00 Lezione individuale allievo 7/Gruppo B
16:40 Lezione individuale allievo 8/Gruppo B
17:20 Lezione individuale allievo 9/Gruppo B
18:00 Lezione individuale allievo 10/Gruppo B
18:40 Termine dei lavori

GIORNO 3

10:00 La gestione della paura, esperienze e tecniche per migliorarla
10:20 Lezione individuale allievo 1/Gruppo C
11:00 Lezione individuale allievo 2/Gruppo C
11:40 Lezione individuale allievo 3/Gruppo C
12:20 Lezione individuale allievo 4/Gruppo C
13:00 Termine dei lavori

DOMANDA DI ISCRIZIONE (scad. 27/09/2025)
WORKSHOP DI MENTAL COACHING PER MUSICISTI

1•2•3 ottobre

da inviare compilata al seguente indirizzo
antonio.vergine@docenti.conservatoriocosenza.it
consegna in formato cartaceo presso il Protocollo sede Portapiana

Segreteria LAB Gestione della Performance
Conservatorio di Musica "Stanislao Giacomantonio"
Via Portapiana, 87100 Cosenza

Cognome .....
Nome.....Nato/a a .....
il..... residente a .....
Via ..... n .....
Provincia.....C.A.P. .....
tel. fisso .....cell .....
e – mail .....

Chiede di partecipare al Laboratorio di Gestione **della performance dalla docente/mental coach Daniela Nocentini**, organizzato dal Conservatorio di Musica "Stanislao Giacomantonio" presso l'Aula Magna del Conservatorio, sede di Portapiana, per i giorni 1·2·3 ottobre 2025 in qualità di:

☐Allievo interno effettivo
☐Allievo interno uditore
☐Partecipante esterno effettivo
☐Partecipante esterno uditore

preferenza di gruppo (A-B-C) e/o orario: .....
.....

la comunicazione dell'orario ad personam verrà inviata in seguito dal coordinatore delle attività.

Luogo e data .....

Firma_____

Ai sensi dell'Art 13 del Dlgs n. 196/2003, la informiamo che i dati personali acquisiti saranno trattati, anche con l'ausilio di strumenti elettronici, direttamente e/o tramite terzi esclusivamente nell'ambito delle finalità Istituzionali proprie del Conservatorio.

Firma_____
(Per i minori occorre la firma di uno dei genitori)