



COME VIVERE AL MEGLIO LA PERFORMANCE

Seminario esperienziale

"Fare o non fare, non c'è provare" (Maestro Yoda)

Vivere bene la performance è possibile? Spesso pensare ad una prova da affrontare nello sport, ad esempio, o in ambito musicale e artistico, o scolastico, viene associato a ansia, senso di inadeguatezza, pensieri sabotanti, paura del giudizio e del fallimento. Performance insomma come momento critico.

Se si cerca di gestire la performance con il controllo, si finisce spesso per perdere il contatto con se stessi, se si cerca di fare di più, mirando al perfezionismo, è facile che il piacere per la musica, la passione per lo sport si trasformi in dovere, se si cerca di parlarne con persone care, succede spesso che non ci senta capiti abbastanza e questo può diminuire anche la capacità di trovare la fiducia in se stessi.

Eppure nella performance c'è anche altro: c'è l'opportunità di esprimere se stessi, c'è la sfida, c'è una possibilità di crescita.

Un seminario per incontrare, raccontare e rileggere la prestazione.

Conducono:

Alcesti Alliata, professional counselor, filosofa, musicista

Alessia Villa, professional counselor, allenatrice sportiva

mercoledì

17

ottobre 2018

Evento gratuito
Prenotazione
obbligatoria



Info e iscrizioni:

Aspic Milano

Via Sangallo 41 – 20133 Milano

02.70006555 (lun – merc – ven dalle 10 alle 15)

349 0807583 aspicmilano@libero.it – www.aspicmilano.com