



CONSERVATORIO
DI MILANO

PROBEN 1 – HEALTH MODE ON

Laboratorio di Musicoterapia per musicisti Dott.ssa Camilla Figini

Il progetto nasce con l'intento di promuovere il benessere psicofisico dei musicisti attraverso interventi mirati alla gestione dell'ansia e dello stress legati alla pratica musicale, esperienze che possono frequentemente spingere i musicisti ad evitare le esibizioni e ad adottare strategie di coping disfunzionali, con conseguenze negative sul percorso di studi, sulla carriera e sul loro stato di benessere generale.

La letteratura scientifica sul tema evidenzia come interventi preventivi di musicoterapia possano costituire un utile supporto e apportare benefici moderati/elevati sul benessere psicofisico.

La musicoterapia, disciplina che utilizza il suono e/o la musica all'interno della relazione terapeutica, può rappresentare un canale comunicativo preferenziale per i musicisti favorendo, in aggiunta, un maggiore sviluppo della propria creatività, di competenze comunicative e una maggior integrazione intrapersonale, utili per affrontare strategicamente situazioni emotivamente intense.

Gli incontri di avvicinamento alla musicoterapia saranno, pertanto, volti al sostegno dello studente nel suo percorso di studio, con le seguenti finalità:

- Prevenzione di ansia e stress attraverso l'utilizzo di strumenti per la loro gestione e per l'autoregolazione emotiva.
- Sviluppo di autoespressione e autoconsapevolezza all'interno di uno spazio sicuro e non giudicante dove poter esplorare liberamente la propria creatività musicale senza pressioni.
- Promozione di un ascolto attivo di sé e dell'altro (attraverso un'esplorazione della propria identità musicale e delle proprie modalità di interazione musicale nel contesto gruppale), cui conseguirebbe un ampliamento delle proprie capacità empatiche, comunicative, relazionali e della propria rete sociale di supporto.
- Potenziamento della propria autostima attraverso attività musicali che valorizzino le risorse personali, al di là della performance tecnica.
- Riscoperta del valore della musica nella propria vita, non solo come strumento di prestazione, ma anche come mezzo di espressione, cura e integrazione personale.



**CONSERVATORIO
DI MILANO**

Il percorso sarà articolato in 4 incontri di gruppo rivolti a tutti gli studenti che desiderino occuparsi del proprio benessere psicofisico attraverso un lavoro di tipo introspettivo o che siano semplicemente incuriositi dal potenziale effetto protettivo di questa disciplina. Durante questo breve percorso di avvicinamento alla musicoterapia sarà possibile entrare in contatto con due principali tecniche utilizzate in musicoterapia, quella attiva e quella recettiva: nel primo caso verrà privilegiata l'espressione diretta di sé attraverso l'utilizzo di strumenti a percussione facilmente fruibili, declinata nella forma della "libera improvvisazione" in gruppo, con la possibilità di discutere tematiche emerse (all'interno di un processo di co-costruzione di un legame in grado di aprire canali di comunicazione principalmente non verbale). Nel caso di un'esperienza di tipo recettivo, invece, l'ascolto del suono e della musica verranno utilizzati sia per facilitare il raggiungimento di uno stato di deattivazione fisiologica e di rilassamento che per agevolare l'espressione di tematiche e riflessioni condivisibili con un gruppo aperto e accogliente.

Calendario Laboratorio:

| | | | |
|-------------------|-----------------|----------------------------|-------------------------|
| 07 Giugno 2025 | ore 10.00-12.00 | Aula Foyer Alto Sala Verdi | Gruppo 2 (mt recettiva) |
| | ore 13.30-15.30 | | Gruppo 1 (mt recettiva) |
| 22 Giugno 2025 | ore 15.30-17.30 | Aula Foyer Alto Sala Verdi | Gruppo 2 (mt attiva) |
| | ore 17.30-19.30 | | Gruppo 1 (mt attiva) |
| 06 Settembre 2025 | ore 10.00-12.00 | Aula Foyer Alto Sala Verdi | Gruppo 2 (mt attiva) |
| | ore 14.30-16.30 | | Gruppo 1 (mt attiva) |
| 05 Ottobre 2025 | ore 10.00-12.00 | Aula Foyer Alto Sala Verdi | Gruppo 2 (mt recettiva) |
| | ore 14.30-16.30 | | Gruppo 1 (mt recettiva) |

Sportello di consulenza musicoterapica

Agli incontri di gruppo verrà affiancata la proposta di un servizio di consulenza individuale in cui verrà valutato e definito un percorso cucito sulle necessità e tematiche riportate dal singolo studente. Verranno accolte le richieste degli studenti che desiderino intraprendere un percorso volto a migliorare la propria condizione psicofisica, aumentare la propria autoconsapevolezza andando ad indagare in maniera più approfondita il proprio funzionamento emotivo/relazionale attraverso l'utilizzo di tecniche espressive.

Calendario Sportello di consulenza:

12 Giugno 2025 – ore 14.00-19.00 - Aula 403
19 Giugno 2025 – ore 14.00-19.00 - Aula 403
27 Giugno 2025 – ore 14.00-19.00 - Aula 403
03 Luglio 2025 – ore 14.00-19.00 - Aula 403
11 Luglio 2025 – ore 14.00-19.00 - Aula 403
17 Luglio 2025 – ore 14.00-19.00 - Aula 403
04 Settembre 2025 – ore 14.00-19.00 – Aula 403



PRO-BEN



CONSERVATORIO
DI MILANO

11 Settembre 2025 – ore 14.00-19.00 – Aula 403

18 Settembre 2025 – ore 14.00-19.00 – Aula 403

25 Settembre 2025 – ore 14.00-19.00 – Aula 403

02 Ottobre 2025 – ore 14.00-19.00 – Aula 403

09 Ottobre 2025 – ore 14.00-19.00 – Aula 403

Link per iscrizioni: <https://form.jotform.com/251382882283362>

Termine iscrizioni: 04 Giugno 2025 – ore 23.59

Per prenotare gli appuntamenti dello sportello di consulenza contattare direttamente la Dott.ssa Figini al seguente indirizzo: camilla.figini@unipv.it