

Recursos para actuar en público

Relacionarnos satisfactoriamente con noso interior, para liberar todo o noso potencial

28 de febreiro de 2018

12:00-14:00 horas

Profesorado

16-18 horas

Alumnado

Aula de Conxunto Instrumental

CMUS de A Coruña

Ponente:

Diego José Viguera González

Charla-taller sobre a preparación da actuación en público e a prevención da ansiedade escénica para profesorado e alumnado de ensinos artísticos.

Facer música é una das actividades máis satisfactorias para un músico. Permite sentirnos máis reais e favorece acceder a estados hondamente positivos, os cales favorecen o desarrollo e a integración da persoa.

Aínda así, a dificultade para actuar en público ou ansiedade escénica é o principal problema no músculo esquelético dos músicos. Este problema presenta unhas taxas de incidencia moi elevadas entre os intérpretes musicais (40%-60% de este colectivo, según investigacións recentes, máis do dobre que a taxa combinada de todos os tipos de trastornos por ansiedade na poboación xeral).

Para que me servirá asistir?

Esta actividade pretende contribuir a mellorar a capacidade de actuar en público, por medio dunha introducción ao coñecemento dos mecanismos que nos permiten actuar en público, así como de técnicas que faciliten esta actuación.

Para quen está pensado o taller?

Profesorado e alumnado do Conservatorio, de calquera nivel educativo.

Que necesito para participar?

Podes trae or teu instrumento, non será necesario traer nada máis.



CMUS
PROFESIONAL
DA CORUÑA



XUNTA DE GALICIA

CONSELLERÍA DE CULTURA, EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA

