

_DESTINATÁRIOS

Todos quantos pretendam melhorar a sua *performance* ou aprender a ajudar outros a fazê-lo (professores, etc.).

_DATA

21 de novembro de 2015

_FUNCIONAMENTO

De manhã, das 10 às 13 horas e à tarde, das 15 às 18 horas

_LOCAL

Conservatório Regional de Castelo Branco (CRCB)

_PRAZO DE INSCRIÇÃO

9 de novembro de 2015

_PREÇOS

Alunos e Professores do CRCB: €20

Outros participantes: €25

_PAGAMENTO

O pagamento do curso deverá ser realizado aquando da inscrição:

- nos Serviços Administrativos do CRCB;
- por cheque — emitido em nome de "Conservatório Regional de Castelo Branco"
- Por multibanco, através de transferência para o NIB 0035.0222.00043639330.94
- O comprovativo de pagamento deve ser enviado, juntamente com a ficha de inscrição, por correio normal ou por email e o recibo de pagamento será entregue durante o curso.

_PARA MAIS INFORMAÇÕES

Conservatório Regional de Castelo Branco
Largo da Sé, 20 | 6000-102 Castelo Branco
Telef: (+351) 272 344 405 | Tlm: (+351) 96 785 80 58
email: conservatoriocb@gmail.com

TREINO MENTAL DA PERFORMANCE

Curso intensivo para Músicos

com

Margarida Fonseca Santos

21 de novembro de 2015



MARGARIDA FONSECA SANTOS

Nasceu em Lisboa em 1960. Diplomada com o Curso Superior de Piano do Conservatório Nacional, lecionou em várias escolas, nomeadamente a disciplina de Pedagogia na Escola Superior de Música de Lisboa entre 1990 e 2005. Começou a escrever em 1993 e tem já vários livros publicados, a maioria na área infanto-juvenil, e grande parte deles incluídos no Plano Nacional de Leitura. Escreve também para teatro, tanto para crianças como para adultos.

Em 2005 deixou o ensino da música para se dedicar à escrita. Orienta *ateliers* de escrita para crianças, adultos e professores e dinamiza oficinas de escrita criativa, escrita para teatro e escrita para crianças e jovens, nomeadamente na Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Católica, na Restart e EC.ON Escrita Criativa Online. É, também, formadora nas áreas de didáticas específicas, gestão de *performance*, gestão de ansiedade, utilização de metáforas, expressões musical e dramática.

Tem vários livros publicados, sendo a maioria na área do infanto-juvenil, estando mais de metade destes livros incluídos no Plano Nacional de Leitura.

O seu livro “Altamente”, que aborda o tema deste curso, foi recentemente editado pela Edicare.

Dos seus romances para adultos destacam-se “De Nome, Esperança” e “Deixa-me Entrar na Tua Vida” e “Uma Pedra sobre o Rio”, que ganhou o Prémio Revelação APE/IPLB em 1996.

A autora foi também distinguida com o Prémio Nacional de Conto Manuel da Fonseca (1996) com «O Degrau de Cima», e com o Prémio Literário Manuel Teixeira Gomes, atribuído à sua obra de ficção “O n.º 11” (2007/2008). Em 2013 recebeu uma Menção Honrosa no Prémio Orlando Gonçalves com o livro de contos “Fragmentos”. É Pós-graduada em Hipnose Clínica pelo London College of Clinical Hypnosis. Neste âmbito, dinamiza regularmente cursos de Treino Mental com jovens, atletas de alta competição e *performers* (sobretudo músicos).

_Informação geral

Sabemos que, para além do estudo e do trabalho de preparação para um exame, uma comunicação, ou um concerto há fatores que influenciam de forma determinante o momento em que nos apresentamos em público. Estes fatores prendem-se com uma má gestão do stress, receios acumulados, falhas na concentração e na memória, incapacidade de sentir prazer ao tocar, etc. O treino mental da performance permite entender como funcionam estas limitações e como se contornam, mas sobretudo como se pode potenciar o trabalho feito no dia-a-dia.

Neste pequeno curso serão ensinadas várias técnicas mentais específicas para músicos, tais como:

- visualização da performance;
- focalização e aumento da concentração;
- acesso a estados de recurso;
- controle positivo da ansiedade e do erro.

_Objetivos

Preende-se dar, aos músicos, ferramentas que lhes permitam:

- Lidar com o estudo de uma forma positiva, construtiva e confiante;
- Aprender a dominar a ansiedade e controlar, bem como a melhorar, o seu desempenho;
- Ser capaz de se concentrar, focalizar na tarefa, refocalizar, entrar em fluxo;
- Aplicar o “imaginário do futuro”, exercitando-se mentalmente na tarefa perfeita, programando o subconsciente para um desempenho mais eficaz;
- Ancorar estados de recurso e reforçá-los de forma a torná-los mais fortes;
- Lidar com os 4 momentos do desempenho: o treino mental; o pré-desempenho; o desempenho; o pós-desempenho
- Lidar com o diálogo interior (que é a principal forma de programação da mente);
- Definir objetivos e saber medir os resultados.

TREINO MENTAL DA PERFORMANCE _ Curso Intensivo para músicos com Margarida Fonseca Santos

FICHA DE INSCRIÇÃO

NOME COMPLETO (EM MAIÚSCULAS): _____

IDADE: _____

MORADA COMPLETA: _____

CÓDIGO POSTAL: _____

TELEMÓVEL: _____

NIF: _____

EMAIL: _____

HABILITAÇÕES ACADÉMICAS / PROFISSIONAIS: _____

INSCRIÇÃO:

ALUNO ou PROFESSOR DO CRCB - 20 EUROS

OUTROS PARTICIPANTES - 25 EUROS

DATA ____/____/____

ASSINATURA

