

## DESTINATÁRIOS

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

## DATA

30 de abril de 2016

## FUNCIONAMENTO

Sábado, das 14 às 19 horas

## LOCAL

Conservatório Regional de Castelo Branco (CRCB)

## PRAZO DE INSCRIÇÃO

26 de abril de 2016

## PREÇOS

Alunos e Professores do CRCB: €20

Outros participantes: €25

Nota: É aplicado um desconto de 5 Euros a todos os participantes que frequentaram o curso na sessão do dia 21 de novembro de 2015

## 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: 272 344 405 | Tlm: 96 785 80 58  
email: secretaria.crcb@gmail.com



**30 ABRIL 2016**  
**TREINO**  
**MENTAL DA**  
**PERFORMANCE**  
**CURSO INTENSIVO PARA MÚSICOS COM**  
**MARGARIDA FONSECA SANTOS**  
**CONSERVATÓRIO REGIONAL DE CASTELO BRANCO**

## 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

Pretende-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 (desconto de 5 Euros, caso tenha frequentado a sessão de 21/11/2015)

OUTROS PARTICIPANTES - 25 EUROS (desconto de 5 Euros, caso tenha frequentado a sessão de 21/11/2015)

DATA \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

ASSINATURA

