



*Associazione*

**CENTRO DI PSICOLOGIA E  
PSICOTERAPIA FUNZIONALE**

*Istituto S.I.F. di Padova*

# **Musicisti in gabbia**

*Trovare la Chiave per uscire  
dall'ansia da prestazione*



**SU APPUNTAMENTO, INCONTRI INDIVIDUALI O IN  
PICCOLI GRUPPI**

**Presso Associazione Centro di Psicologia Funzionale  
Info 049 7389287**

**Dott. ssa Laura Casetta**  
[l.casetta@psicoterapiafunzionale.it](mailto:l.casetta@psicoterapiafunzionale.it)  
[www.psicoterapiafunzionale.it](http://www.psicoterapiafunzionale.it)

L'Ansia da prestazione è un problema fronteggiato da un musicista su cinque, sia di livello professionale che amatoriale.

L'ansia da prestazione è un disturbo di natura psicologica, per cui diverse ricerche hanno dimostrato l'efficacia, anche sul lungo termine, di interventi mirati di carattere psicologico.

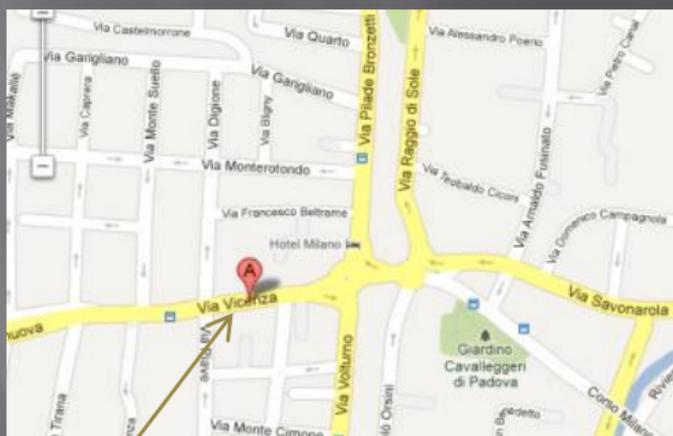
Lavorare sull'ansia da prestazione significa imparare a:

- ACCETTARE ciò che non può essere controllato,
- IMPEGNARSI rispetto a ciò che è possibile fare,
- riconoscere il VALORE di sé e dell'essere musicisti.

Questi obiettivi vengono raggiunti attraverso un percorso personale di crescita di 15 incontri settimanali di un'ora e mezza ciascuno, nei quali verranno insegnate anche tecniche di mindfulness, di respiro e di rilassamento psico-corporeo.

Per ricevere informazioni o iscriversi, mandare una mail a [l.casetta@psicoterapiafunzionale.it](mailto:l.casetta@psicoterapiafunzionale.it) o chiamare la segreteria allo **049 7389287**, lasciando il proprio contatto telefonico per essere richiamati dalla dott.ssa Laura Casetta, organizzatrice del corso.

Il corso può essere seguito individualmente oppure è possibile iscriversi anche in piccoli gruppi.



Ci trovi in VIA VICENZA 12/A a Padova