

Performance Management

La scienza nell'arte della performance

dalla creazione all'esecuzione

Un percorso pratico per scoprire come gestire e vivere le proprie peculiarità artistiche con sicurezza e soddisfazione, dallo studio al palco.

Raramente si insegna a gestire quello che succede nella propria testa prima, durante e dopo un'esibizione. L'ansia che blocca, il dialogo interiore sabotatore, la difficoltà di capire se si sta davvero migliorando o la sensazione di non sapere come presentarsi al mondo. La valutazione è affidata all'insegnante o al pubblico...ma quella è solo una parte della storia.

Questo corso è una palestra fisica e mentale. 25 ore per scoprire come funzioni davvero, per imparare a guidare il tuo percorso: come studi, come performi, come ti valuti e come comunichi con te stesso e con gli altri. È il primo passo per prendere in mano la tua crescita come musicista e come persona.

Imparerai a...

CONOSCERTI

Il Viaggio dell'Eroe

Scopri chi sei attraverso il percorso che ti ha portato fin qui e riconosci i tuoi schemi.

Focus e Mindfulness

Impara a essere presente nel momento, dalla tua stanza al palco.

Gestione dello Stato

Comprendi come funzionano il tuo corpo e la tua mente sotto pressione, dalla respirazione alla fisiologia.

Dialogo Interiore

Ascolta come parli a te stesso e impara a trasformare la voce che ti intralcia in una che ti guida.

COMUNICARTI

Valori, Missione e Personal Brand

Scopri cosa ti muove davvero e impara a raccontarlo.

Produttività e Focus Management

Impara a studiare e a prepararti con obiettivi chiari per rendere il tuo lavoro sostenibile, passando dal focus sul momento al focus sui task.

Time Management e Pratica Sostenibile

Organizza il tuo tempo con consapevolezza costruendo abitudini sostenibili nel lungo periodo.

Public Speaking e Comunicazione

Apprendi come parlare di te e del tuo lavoro in modo efficace a interlocutori diversi: giurie, pubblico, colleghi, altri ambienti.

DEMO DAY

Chiuderai il tuo percorso con una breve ed efficace presentazione, aperta al pubblico, carica di nuova consapevolezza e sicurezza.

Il corso è aperto a maggiorenni al momento dell'iscrizione e dà diritto a 1 credito formativo.

Il corso sarà attivato con almeno 5 iscritti.

25 ore • 2 docenti • da maggio a ottobre

coordinamento del corso: prof.ssa Roberta Vacca • info@robertavacca.it

INCONTRI PROF.SSA CONCETTA CUCCHIARELLI

Data	Orario
Sabato 20 giugno	12:00-15:00 (3h)
Sabato 27 giugno	13:00-15:00 (2h)
Sabato 3 ottobre	15:30-17:30 (2h)
Venerdì 16 ottobre	15:00-17:00 (2h)
Sabato 17 ottobre	9:30-11:30 (2h)
Sabato 17 ottobre	12:00-13:30

INCONTRI PROF. FRANCESCO SETTE

Data	Orario
Sabato 9 maggio	15:00–17:00 (2h)
Sabato 16 maggio	15:30–17:30 (2h)
Sabato 23 maggio	15:00–17:00 (2h)
Sabato 30 maggio	11:00–13:00 (2h)
Venerdì 19 giugno	9:30–11:30 (2h)
Venerdì 26 giugno	9:30–11:30 (2h)
Venerdì 9 ottobre	16:00–18:00 (2h)
Venerdì 10 ottobre	11:00–13:00 (2h)
Venerdì 16 ottobre	16:00–18:00 (2h)
Sabato 23 ottobre	16:00–18:00 (2h)

DEMO DAY

Sabato 17 ottobre 2026 ore 12:00-13:30

presentazioni da almeno 5 minuti a testa (durata complessiva da valutare in base al numero degli iscritti):

-con meno iscritti, ci sarà più tempo per rendere interessante il tempo di attenzione;

-con più iscritti, l'esercizio si baserà sulla comunicazione efficace in tempi limitati.

I Docenti



Concetta Cucchiarelli

Ricercatrice e Attention and Focus Strategist

Laureata in Musica Elettronica-Indirizzo Compositivo presso il Conservatorio "A. Casella" di L'Aquila e in Scienze Politiche presso la LUISS "G. Carli" di Roma. Advanced Master Practitioner di PNL e Specialist Practitioner in 'Neuro-Hypnotic Repatterning', certificata dalla NLP International di Richard Bandler. Fondatrice di Happear, un centro di ricerca e training che riunisce il meglio della scienza e della crescita personale, e creatrice del framework 'Sustainable Focus' che ha aiutato centinaia, tra individui e compagnie, a migliorare focus e attenzione.



Francesco Sette

Performance Coach

Diplomato ISEF/L'Aquila 2001, abilitato all'insegnamento per educazione fisica 2003 e sostegno 2004, lavora come insegnante di educazione fisica e di sostegno mentre porta avanti gli studi sulle percussioni afrocubane presso la Scuola di Musica 'Timba' (Roma). Nel 2019 riprende gli studi per la laurea magistrale "Scienza e Tecnica dello sport" nelle Scienze Motorie e si laurea nel 2020 con la tesi dal titolo "Vivere ed allenarsi con consapevolezza" basata sulla mindfulness. Da lì inizia il suo percorso di approfondimento in merito al Mental Coaching e si perfeziona seguendo vari corsi: 2018 Structogram level 1, 2019 certificazione Fitness Manager Coach presso Manager Coach Fitness Accademy, 2020 Mindfulness corso on line Jon Kabat-Zinn (fondatore Mindfulness), Diploma Istruttore Mindfulness metodo MBSR Accademia Italiana Mindfulness, 2021 'Body and Mind are One' con Thich Naht Hanh, 2023/2024 PNL REvolution/PNL Practitioner, 'Programmati per vincere/HRD training', 'Be Your Best', Emotional Fitness nella Roberto Re Leadership School & Accademy, master in 'Sport Mental Coaching' con Lorenzo Marconi, 2025 Specialist Practitioner in 'Neuro-Hipnotic Repatterning' nella NLP Society di Richard Bandler. A tutt'oggi continua il suo lavoro di insegnante nella scuola pubblica in provincia di L'Aquila e contemporaneamente si dedica al mental coaching per atleti.