



**Curso**  
**COACHING PARA MÚSICOS**  
**Conservatorio Oficial de Música "Hermanos Berzosa"**

**13 y 15 de marzo**

### INTRODUCCIÓN:

El coaching para músicos o para la actuación es el acompañamiento en un proceso de cambio que le llevará a unas mejoras en su rendimiento y le permitirá disfrutar haciendo música.

El entrenamiento mental para la actuación es el conjunto de recursos que se pueden aplicar y/o entrenar sistemáticamente con el objetivo de adquirir habilidades que permitan interaccionar de forma óptima en el rendimiento de la actuación.

El trabajo que desempeña un músico en una Orquesta, Banda Sinfónica o un Centro de enseñanza es una labor de riesgo. La interpretación y la docencia musical implica unas altas exigencias físicas y sobre todo emocionales que suelen volverse amenazas.

Con este curso de coaching para músicos se pretende indagar en aquellos conocimientos, procesos y técnicas que permitan al profesorado de música controlar su estado emocional, su entorno profesional y sus habilidades para afrontar con éxito los diversos contextos en los que las desarrollan.

### OBJETIVOS:

- Adquirir habilidades que permitan interaccionar de forma óptima en el rendimiento de la actuación.
- Afrontar emocionalmente el miedo escénico.
- Favorecer el crecimiento personal y la indagación introspectiva.
- Facilitar estrategias y técnicas de control mental y físico.
- Mejorar la autoestima y la seguridad en la ejecución en escena.

### CONTENIDOS:

- ¿Qué es el coaching?
- Inteligencia Emocional para músicos. Motivación, Autoestima, Confianza....
- La fisiología y el lenguaje como palanca de cambio emocional.
- Mindfulness; focalización y concentración en el estudio diario.
- Audiciones, ¿Cómo afrontamos una audición, exámen, ...?
- Técnicas de visualización
- Profesor-Coach

### DESTINATARIOS Y CRITERIOS DE SELECCIÓN:

Profesorado de Música y Artes Escénicas de todas las especialidades, en activo, del Conservatorio Oficial de Música "Hermanos Berzosa" de Cáceres y de Almendralejo.

Profesorado de Artes Escénicas de todas las especialidades, en activo, del Conservatorio Oficial de Danza de Cáceres .

## METODOLOGÍA

En esta acción formativa el formador no es un simple transmisor de conocimientos, sino el entrenador y facilitador de experiencias que permitan a los asistentes hacer sus propios descubrimientos y mejorar sus capacidades en base a un plan de acción.

Se busca la experimentación de nuevas actitudes y comportamientos, que al ser aplicadas con éxito motivan al participante a usarlas en su actividad diaria con sus alumnos y conseguir de esta forma nuevos resultados.

Será una metodología que se basará en los conocimientos previos de los alumnos, en sus intereses y necesidades personales y en sus vivencias directas.

El curso se impartirá mediante presentaciones con proyección de diapositivas. También se realizarán dinámicas de grupo y ejercicios individuales de autoevaluación y reflexión.

## PONENTES

**D<sup>a</sup>Amparo Trigueros Segarra.** Máster en Experto en Coaching y Especialización en Coaching Educativo. Flauta- pícolo en la Orquesta de Córdoba.

## DURACIÓN

Curso teórico práctico de **8 horas** de duración equivalentes a **1** crédito de formación.

## LUGAR DE CELEBRACIÓN Y HORARIO:

El curso se celebrará durante los días **13 y 15 de marzo** en el **Conservatorio Oficial de Música " Hermanos Berzosa" de Cáceres** en horario de **9:30 a 13:30** horas.

## INSCRIPCIONES:

El plazo de recepción de inscripciones termina el **6 de marzo**. La lista de admitidos/as se publicará el **7 de marzo** en la web del CPR de Cáceres:

<http://cprcaceres.juntaextremadura.net>

Inscripciones on line: <http://inscripciones.educarex.es>

El número mínimo de asistentes para la realización del curso será de **12 personas**. Siendo **25** el nº máximo de plazas ofertadas.

## EVALUACIÓN Y CERTIFICACIÓN:

Tendrán derecho a certificado todos los participantes que superen el 85% de asistencia. (D.O.E. 04/11/2000). Se evaluará el nivel de cualificación en base al desarrollo de las propuestas prácticas establecidas por la ponente.

## COORDINACIÓN:

- **Sonia Tejera García.** Profesora de Flauta del Conservatorio Oficial de Música "Hermanos Berzosa" de Cáceres.
- **José Luis Heras Pérez.** Asesor de Formación Profesional y Enseñanzas de Régimen Especial del CPR de Cáceres. Teléfono. 927004875 (74875) . **E-mail:** [jheras10@educarex.es](mailto:jheras10@educarex.es)



Unión Europea

JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación y Empleo

Fondo Social Europeo  
Una manera de hacer Europa