



## SARA BONDI

Nasce a Cuneo e si diploma in flauto presso i conservatori di Cuneo e Vienna.

Vincitrice di diversi concorsi internazionali, ha suonato, fra le altre, nelle orchestre del Teatro Real di Madrid e del Teatro Lirico di Cagliari.

Molto attiva in campo cameristico, nel 2012 suona al Carnegie Hall di New York in duo con David Revuelta.

Si è diplomata in Counseling presso la scuola DCSA di Genova.

Lavora come insegnante di flauto presso l'associazione culturale Progetto HAR e GLM Music Lab di Cuneo portando avanti il metodo d'insegnamento "Musica Con-tatto" che unisce un insegnamento musicale di alta qualità alla cura della persona, applicando le tecniche del counseling Umanistico Integrato alle lezioni di strumento.

## CONTATTI

Telefono: +39 3485651013

E-mail: [info@sarabondi.com](mailto:info@sarabondi.com)

Web: [www.sarabondi.com](http://www.sarabondi.com)



Scannerizza il QR CODE

**I colloqui hanno durata di 50-60'**

**Chiamami o scrivimi per prenotare il primo incontro esplorativo e informativo:**

**è gratuito e senza impegno.**

**Anche online**



## COUNSELING PER MUSICISTI e ARTISTI dello SPETTACOLO

Colloqui di crescita, sostegno e potenziamento delle risorse per:

- musicisti in formazione
- musicisti professionisti
- insegnanti di strumento
- genitori
- artisti dello spettacolo
- Chiunque ne senta il bisogno

Flautista e Counselor: Sara Bondi

# COUNSELING PER MUSICISTI e ARTISTI dello SPETTACOLO

## COME MI PUO' ESSERE DI AIUTO IL COUNSELING?

Grazie al counseling un musicista/artista può:

- Imparare a rispondere in maniera più adeguata a prove (audizioni e concorsi) e performances
- Essere più efficace a lezione e nello studio
- Reagire con maggiore lucidità a momenti di percepito fallimento e successo
- Gestire situazioni di burn-out professionale
- Imparare a comunicare meglio con i propri alunni/docenti
- Superare blocchi che rendano difficile l'esecuzione musicale/il rendimento sul palcoscenico
- Migliorare la propria autostima e il proprio senso di autoefficacia

La funzione del counselor è quella di aiutare il cliente a diventare ciò che era destinato ad essere

*Rollo May*

## COSA FA IL COUNSELOR?

Il counselor professionista accoglie, in uno spazio d'ascolto protetto da una norma di riservatezza, le problematiche portate dal cliente senza diagnosi né giudizio. Facilita la creazione di un clima di fiducia grazie al quale accompagna il cliente nell'esplorazione delle risorse e possibilità che ha già in sé senza esserne consapevole. Favorisce la condivisione per chiarire le difficoltà e il sentire personale del cliente che può decidere di operare piccoli o grandi cambiamenti.

Il counseling è una professione disciplinata dalla Legge n.4 del 14 gennaio 2013.

## PER CHI E' IL COUNSELING?

Per tutti coloro che vogliono affrontare la vita con maggiori risorse.

In questo caso, soprattutto per musicisti o artisti che vogliono **gestire meglio l'emozione** di suonare in pubblico o davanti ad una giuria, per potersi esprimere pienamente.

Per coloro che patiscono una situazione di **burn-out** professionale.

Per coloro che faticano a **mantenere la motivazione** allo studio sia per mancanza di autostima sia per situazioni conflittuali con l'insegnante di strumento o con i colleghi.

Per **genitori che vogliono essere di vero sostegno** ai figli strumentisti o che faticano a trovare la giusta dinamica familiare con un figlio/a musicista.

Per **docenti** che vogliono formarsi in un modo di insegnare più empatico e accogliente.

Quando qualcuno ti ascolta davvero senza giudicarti, senza cercare di prendersi la responsabilità per te, senza cercare di plasmarti, ti senti tremendamente bene.

Quando sei stato ascoltato ed udito, sei in grado di percepire il tuo mondo in modo nuovo ed andare avanti.

E' sorprendente il modo in cui problemi che sembravano insolubili diventano risolvibili quando qualcuno ti ascolta

*Carl Rogers*