



Carmen Sicilia.  
Life and Creative Coach.  
Terapeuta de Bioenergética.  
[www.salonintegraldecoaching.com](http://www.salonintegraldecoaching.com)  
[www.centroqi.com](http://www.centroqi.com)  
Tfno. 679740466  
[coaching@salonintegraldecoaching.com](mailto:coaching@salonintegraldecoaching.com)

## **Taller: CÓMO PREPARAR UN CONCIERTO O AUDICIÓN**

### **Justificación.-**

Dominar los aspectos técnicos-musicales no siempre es suficiente para garantizar que llevamos nuestra mejor versión al escenario. En una interpretación hay muchos aspectos, aparentemente incontrolables, que pueden boicotarnos y arruinar nuestro trabajo, minar nuestra confianza y acabar con nuestra motivación.

Una buena preparación que incluya estrategias y herramientas para afrontar cualquier imprevisto, para manejar nuestras reacciones ante el estrés, para poder mostrar lo que sabemos hacer de una manera no sólo digna, sino musical, es deseable y posible. Esto es justamente lo que ofrecemos; habilidades que te acompañarán a lo largo de toda tu carrera profesional y que te permitirán disfrutar y dar lo mejor de ti en audiciones, ensayos y conciertos.

### **A quién va dirigido.-**

Músicos estudiantes y profesionales en activo que desean dominar estrategias y aprender habilidades para enfrentarse al desafío de una audición o concierto con plena confianza y tranquilidad.

### **Procedimiento.-**

El taller es de carácter totalmente práctico. Se utiliza la metodología de coaching y PNL para vehicular las destrezas que se van a aprender. La esencia y fortaleza de estas herramientas radica en que permite a cada participante "construir" su propio taller a partir de su experiencia única.

Durante el taller se aplican herramientas de diverso tipo que son primero demostradas y posteriormente realizadas por los asistentes de forma individual o en pequeños grupos. A continuación se evalúa la efectividad de estas técnicas y se acuerda un método de aplicación e integración en la práctica diaria.

### **Formato.-**

El taller tiene una duración de 8 horas, que pueden distribuirse en dos o tres días en función de la disponibilidad de espacio. Es recomendable que no haya más de 30 participantes.

### **Contenido.-**

- \* Conocer tus fortalezas y debilidades. Análisis DAFO. Creando estrategias.
- \* Otro tipo de Práctica: Los Ensayos Mentales.
- \* Anclar el estado deseado. Círculo de Excelencia. Aprender a centrarse.
- \* Mejorar la concentración.
- \* Gestionando las reacciones de estrés.
- \* Reencuadrar los errores. (Antes, durante y después del concierto/audición)
- \* Peak Performance y Peak Practice:

1. *Preparación y Organización:*
  - a. Qué hacer.
  - b. Por qué hacerlo.
  - c. Qué quieres conseguir.
2. *Gestión del tiempo y del “juego interior”.*
  - a. *Creando una rutina preaudición:*
    - a. *Calentamiento Instrumental*
    - b. *Calentamiento Mental*
    - c. *Calentamiento Físico*
    - d. *Calentamiento Emocional*
  - b. *La semana antes del concierto.*
  - c. *El día antes del concierto.*
  - d. *En el escenario. Performance.*
  - e. *Después de la audición.*
3. *Integrar los resultados. Éxito y feedback.*

**Imparte.-**

**Carmen Sicilia.**

**Life and Creative Coach.**

Licenciada en **Musicología** por la Universidad de Granada, **Profesora de Piano** por el Coservatorio de Música de Córdoba, **Diplomada en Psicología** (UNED), **Máster en Gestión Cultural** por la Universidad de Alcalá de Henares y profesora certificada de Kindermusik International.

**Funcionaria de carrera** desde el año 2003. Ha impartido clases de Historia de la Música y Organología en los Conservatorios Superiores de Coruña y Vigo y Profesional de Vigo.

**Coach certificada** desde el año 2011 por International Coaching Community (ICC) con Joseph O’Connor.

**Especialista en Coaching Creativo** (Advance Creativity Coaching Program) con Eric Maisel.

**Practitioner en PNL** en el año 2012 (Robert Dilts, Inma Capó y Allan Santos).

**Terapeuta Bioenergética** certificada por Oisin Bioenergy School con John Donohoe y Patricia Hesnan en Mullingar, Irlanda.

En el año 2012 funda **Salón de Coaching y Práctica Integral** junto a Jesper Boile Nielsen, (solista de tuba de la Sinfónica de Galicia y certificado en Teoría Integral por John F. Kennedy University), desde donde realiza procesos individuales de coaching y talleres que siguen esta metodología. Salón de Coaching está especializado en Coaching Creativo, Coaching para la Gestión del Estado y Coaching for Performance. También ofrece Prácticas Integrales de Vida y recursos para todo aquel que quiera mejorar su desempeño y vivir una vida más satisfactoria.

Además de interesarse por diversas prácticas como Mindfulness, Chi Kung, Yoga, y diversos métodos de control mental, Carmen ha estudiado Psicología Energética y Biodescodificación de forma independiente desde el año 2013 y ha formado parte de un grupo de estudio de Medicina Energética durante los años 2013 y 2014.

En 2015, después de constatar los beneficios como cliente de la Terapia Bioenergética, viaja a Irlanda en 3 ocasiones para obtener el certificado como Terapeuta Bioenergética en el Método Domancic, y comienza a ofrecer sesiones de esta disciplina Terapia desde **Centro Qi**, creando su propia metodología denominada Bio-Energy Coaching.