



Conservatorio statale di Musica "Pietro Mascagni"

# MASTERCLASS DI PSICOLOGIA DELLA PERFORMANCE, SALUTE E BENESSERE

## Berenice Beverley Zammit



La masterclass si concentra su strategie mentali e fisiche che ottimizzano la prestazione musicale. Questi includono l'ansia di prestazione e strategie per poterla affrontare, l'importanza dell'attività fisica per suonare al meglio, e prevenzioni per infortuni.

**8 aprile 2025**

dalle 10:00 alle 16:00

**9 aprile 2025**

dalle 8:30 alle 14:00

**10 aprile 2025**

dalle 8:30 alle 15:00



Auditorium "C. Chiti"



# INFO E COSTI

La partecipazione è gratuita per gli studenti del Conservatorio "P. Mascagni" di Livorno e per gli studenti iscritti presso i Conservatori e Licei musicali della Toscana.

- Quota di frequenza per i partecipanti esterni:  
€ 50 giornalieri
- Quota per gli uditori esterni:  
€ 20 giornalieri

Numero massimo di ammessi al corso: 15 iscritti

Referente-docente della classe di didattica del Conservatorio "P. Mascagni" di Livorno e dell'iniziativa **prof.ssa Paola Pelegrini**: [paola.pellegrini@consli.it](mailto:paola.pellegrini@consli.it)

Per l'iscrizione, informazioni e il pagamento contattare la Segreteria didattica:

✉ [segreteria@consli.it](mailto:segreteria@consli.it)

# BERENICE BEVERLEY ZAMMIT

**Berenice Beverley Zammit** è Consultatrice, Ricercatrice e Violinista. Lei è docente per corsi di Psicologia della Performance, Salute e Benessere, e Metodi di Ricerca nelle università quali Royal College of Music e Trinity Laban a Londra, e Bath Spa University.

La ricerca di Berenice su routines pre-performance e strategie per ottimizzare la performance sono stati presentati al Simposio internazionale per la scienza delle prestazioni (ISPS) 2023, Varsavia; ISPS 2021, Montreal; KVN/RMA Postgraduate Symposium 2021, Amsterdam; SMI/ICTM-IE Postgraduate Conference 2021, Limerick; ISPS 2019 a Melbourne.

Berenice lavora con vari artisti dello spettacolo (in particolare musicisti, ballerini, attori e attori di teatro musicale) e non artisti (compresi atleti, presentatori televisivi e radiofonici e oratori pubblici) su strategie mentali e fisiche che ottimizzano le prestazioni. Questi includono, ma non esclusivamente, le routine pre-performance, l'ansia da prestazione, la visualizzazione, la fiducia, la motivazione, l'attività fisica e l'esercizio fisico, la salute vocale e la prevenzione degli infortuni, specialmente per orchestrali e direttori.

In qualità di consulente, il lavoro di Berenice si estende ad orchestre e piccoli ensemble su aree relative alla pratica dell'ensemble e alla salute generale. Il suo lavoro con i musicisti comprende anche sessioni di strumenti/canto individuali in cui gli esecutori hanno l'opportunità di lavorare direttamente con lei su efficaci strategie di pratica che aiutano ad ottimizzare la loro performance. Berenice offre anche colloqui e *workshop* sul miglioramento delle prestazioni, sia di persona che online.

Berenice è membro della Malta Philharmonic Orchestra e fa parte di vari altri gruppi internazionali come *freelancer* soprattutto nel Regno Unito. È anche un'insegnante di violino e un'insegnante verificata dalla RCM. Berenice viene spesso incaricata di scrivere per la rivista mensile di musica classica *The Strad*.