

**Control del
estrés y el miedo escénico
Curso teórico-práctico**

Impartido por Omar Navarro

Conservatorio Superior de Música de Oviedo

Eduardo Martínez Torner

Sala Polivalente

1 y 2 abril de 2019 - 9:30 a 13:30

Descripción

Se trata de un curso teórico-práctico dividido en dos partes: **una charla informativa** y **una sesión de *coaching*** para un grupo reducido. El curso tiene una duración total de **8 horas**.

Se ofrecen dos modalidades de matrícula:

- Sólo **primera parte** (charla): hasta completar el aforo disponible.
- Curso **completo** (charla + sesión de *coaching*): hasta un máximo de 15 plazas.

Destinatarios

Todos aquellos profesionales, estudiantes y personas en general que quieran conocer los mecanismos que intervienen en la generación del estrés así como las técnicas existentes para regular el estrés propio y evitar que se convierta en un factor patológico y crónico.

Objetivos

Conocer los mecanismos psico-fisiológicos que desencadenan la reacción del estrés así como la vinculación de éste con el miedo escénico. A través de las técnicas propuestas tanto en la charla como en la sesión de *coaching*, el asistente aprenderá a autorregular sus niveles de estrés con el objetivo de llevar una vida más sana y poder realizar cualquier actividad escénica con eficacia.

Estructura y contenidos

El curso, con una duración total de 8 horas, está estructurado en dos partes de 4 horas cada una.

Primera parte: A través del formato *charla* se expondrán los fundamentos biológicos y evolutivos que sitúan al estrés como un mecanismo de supervivencia, prestando atención a su nuevo rol de enfermedad *quasi* crónica que aumenta su presencia de manera alarmante. La charla está, a su vez, dividida en 3 partes.

1. La primera está dedicada a los mecanismos fisiológicos y psicológicos generadores del estrés.
2. En la segunda se profundizará en la relación del estrés con el miedo escénico ya que éste se puede considerar un tipo particular de estrés.
3. Y, finalmente, para ofrecer soluciones lo más pragmáticas posibles, serán presentadas y explicadas varias técnicas para reducir tanto el estrés como el miedo escénico.

Segunda parte (máximo 15 plazas): la sesión de *coaching* posibilita un contacto personalizado. En ella se realizarán varios tipos de ejercicios de autopercepción mental y corporal, relajación, visualización (imaginación) y conversación en grupo. Esta parte práctica está encaminada a mostrar a los participantes tanto sus tendencias a generar estrés como sus capacidades reales de autorregulación. Se recomienda a los asistentes llevar su instrumento para incorporarlo en los ejercicios.

Horario

- Charla: Lunes, 1 de abril de 9:30 a 13:30 (sala polivalente)
- Sesión de *coaching*: Martes, 2 de abril de 9:30 a 13:30 (sala polivalente)

Precio del curso

- Sólo charla: 30 €
- Charla + sesión de *coaching*: 80€

Necesidades técnicas

- Para la charla: Pantalla, altavoces y proyector.
- Para la sesión de *coaching*: piano (opcional), pantalla y proyector, 16 sillas.

Fechas disponibles

Consultar

El curso se puede realizar en sesiones de mañana y tarde durante el mismo día, o bien en dos días, en función de la **disponibilidad del centro**.

Contacto

Teléfono 665 436 134

Email: info@navarrocoach.com

SIGUE EN LA PÁGINA SIGUIENTE →

Ponente/profesor

Omar Navarro es un pianista, compositor y director de orquesta nacido en Oviedo en 1983. En 2012 entra en contacto con el *coaching* durante su año de estudios en la Escuela Superior de Música de Colonia (Alemania); desde entonces ha profundizado en el tema del estrés y el miedo escénico desarrollando y aplicando diversas técnicas a su práctica habitual como intérprete. Es autor del libro “Cómo vivir sin estrés en pocas palabras” (2016) y, en la actualidad, tiene una sección dedicada a divulgar temas de salud y *coaching* en el programa *La Radio es Mía* de Radio-Televisión del Principado de Asturias. Asimismo, Omar ofrece servicios de *coaching* relacionados con actividades escénicas en la página web www.navarrocoach.com



Navarro ha dirigido diversas orquestas, entre ellas: Oviedo Filarmonía, Ensemble Ars Mundi, Philharmonie Südwestfalen, Duna Symphony Orchestra Budapest, Joven Orquesta Nacional de España, Joven Camerata Filarmónica, Orquesta Filarmónica de Requena, Orquesta Joven de Andalucía, etc.

Entre 2015 y 2018 fue asistente de Guillermo García Calvo con el que trabajó en la Volksoper de Viena, Teatro Real de Madrid, Ópera Nacional de Bucarest, etc., junto a la Orquesta Nacional de España, Orquesta de Valencia, etc. La versión de *Salomé* de Richard Strauss, dirigida por García Calvo, con Navarro como asistente, recibió el premio a la *mejor ópera de la temporada 2015/16* de la Asociación de Amigos de la Ópera del Teatro de Palma de Mallorca.

En su faceta como pianista, Navarro colabora desde 2015 con la Orquesta Sinfónica del Principado de Asturias en la ejecución de los instrumentos de teclado, habiendo interpretado obras como *la Sinfonía Alpina* y *El Burgués Gentilhombre* de Richard Strauss. Asimismo, ha intervenido en los Atardeceres Musicales del Círculo Cultural de Valdediós, Los conciertos del Paraninfo organizados por la Universidad de Oviedo, los Cursos de la Granda, en el *Festival de Verano* de Oviedo en 2012 y 2014 e inaugurando la Semana de la Voz (2017) de la Casa de Cultura de Mieres.

En abril de 2018 se estrena su Nocturno para orquesta en las Jornadas de piano “Luis G. Iberní” de Oviedo con gran acogida de la crítica. Ha ofrecido conferencias sobre su obra compositiva en el Conservatorio Superior de Asturias en 2005 y en 2017.

Es creador del *Proyecto Wagner* (www.proyectowagner.es) en el que se publican artículos y entrevistas dedicados al compositor Richard Wagner.