



PERFORMANCE & CLINICAL  
PSYCHOLOGIST

DOTT. MAZZON LUCA

# LA MAPPA DELLE PRESSIONI

Gli artisti e performer sono soggetti a molteplici pressioni durante, prima e dopo le prestazioni, derivanti sia dall'ambiente esterno (recensioni, reazioni del pubblico, pressione di mantenere l'immagine, difficoltà logistiche e viaggi) che interne (dubbio personale, paura del fallimento, insicurezza tecnica). Questa scheda ti aiuterà ad analizzare e visualizzare queste pressioni per sviluppare strategie utili a gestirle in modo equilibrato. Elenca di seguito tutte le cose che in questa produzione o periodo ti stanno causando un forte stress:

- i. ....
- ii. ....
- iii. ....
- iv. ....
- v. ....
- vi. ....
- vii. ....
- viii. ....
- ix. ....

[www.perpsy.it](http://www.perpsy.it)

Dott. Mazzon Luca

Performance & Clinical Psychologist MSc, Musician MM



PERFORMANCE & CLINICAL  
PSYCHOLOGIST

DOTT. MAZZON LUCA

Scrivi nella colonna di sinistra tutte le pressioni che senti provenire dall'esterno (es. aspettative dei colleghi, del pubblico o il tuo maestro, ecc.). Nella colonna di destra, scrivi le pressioni interne (es. perfezionismo, paura di deludere te stesso/a). Valuta ciascuna pressione da 1 a 10 in base all'intensità con cui la percepisci.

<b>ESTERNE</b>	<b>intensity (1-10)</b>	<b>INTERNE</b>

[www.perpsy.it](http://www.perpsy.it)

Dott. Mazzon Luca

Performance & Clinical Psychologist MSc, Musician MM



PERFORMANCE & CLINICAL  
PSYCHOLOGIST

DOTT. MAZZON LUCA

### Scala di Priorità:

Dopo aver completato la mappatura, scegli le 2 pressioni interne e le 2 pressioni esterne con i punteggi più alti. Assegna loro un livello di priorità (Alto, Medio, Basso) e annota a fianco un'azione specifica che puoi fare per ridurre la pressione di ciascuna.

Pressione	Tipo (Est/Int)	Cosa posso fare per gestirla?

[www.perpsy.it](http://www.perpsy.it)

Dott. Mazzon Luca

Performance & Clinical Psychologist MSc, Musician MM