



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

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.

ESTERNE	intensity (1-10)	INTERNE

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

Dott. Mazzon Luca

Performance & Clinical Psychologist MSc, Musician MM