



GIOVANNA

CALDERONI



Preparatrice mentale per produttori e Dj

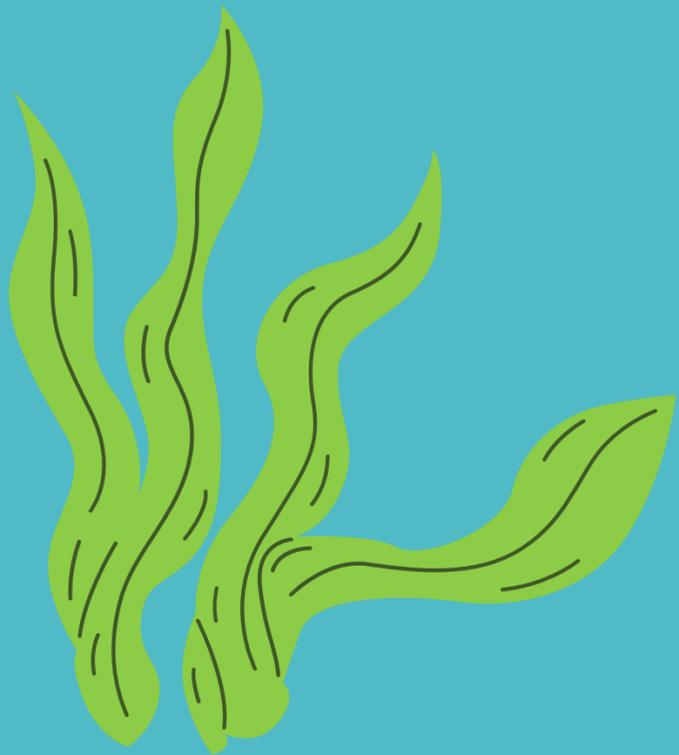
CONTATTI

tempero.coach@gmail.com

3519650450

linkedin: giovanna-calderoni

TEMPĚRO



su di me

"Sine metu usque ad metam" significa "Senza timore fino alla meta".

Sono Giovanna Calderoni, preparatrice mentale per musicisti\produttori, e divulgatrice nel campo della neuropsicologia.

Co-costruiamo uno spazio in cui ogni persona possa vedere se stessa più chiaramente, senza filtri o aspettative, per riconoscere il proprio valore e il proprio potenziale. Si tratta di una comprensione profonda che ogni passo in avanti, per quanto piccolo, è un risultato.



Giovanna Calderoni

Mental Coach

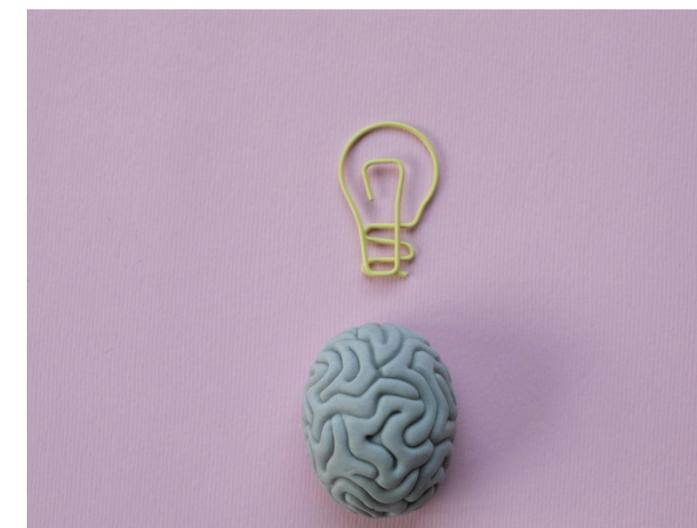
COMPETENZE PROFESSIONALI

L'approccio che propongo è profondamente rispettoso dell'individualità di ciascuno.

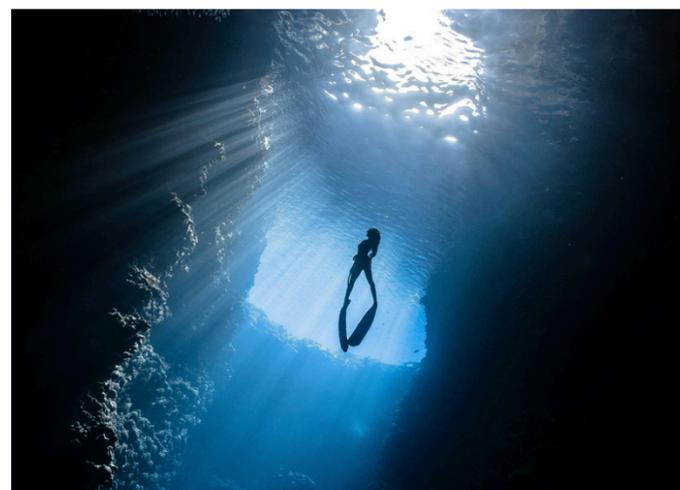
Fornisco gli strumenti necessari senza imporre soluzioni, spiegando come usarli, e lascio a ciascuno la libertà di capire se sono adatti al proprio percorso. Il vero valore sta nell'ascolto interiore, che permette a ogni individuo di scoprire e realizzare il proprio potenziale.



COACHING



NEUROPSICOLOGIA



MINDFULNESS



MENTORING

**attualmente
mi occupo di:**

- lezioni di djing

con approccio musicoterapico e consapevole,
anche per bambini

- preparazione mentale per
produttori di musica elettronica

con un approccio multidisciplinare lavoro
con il produttore a ritrovare la flessibilità
cognitiva



Piccoli cambiamenti nella condizione iniziale possono produrre effetti profondamente diversi nello sviluppo di un individuo.

- stesura di un manuale didattico per dj con temi bio-psico-sociali
- stesura della tesi di magistrale
- collaborazioni a progetti che connettono le arti e le neuroscienze
- formazione in musicoterapia

Che concetto meraviglioso, quello della trasformazione: può contenere tutto e niente.

antifragilità

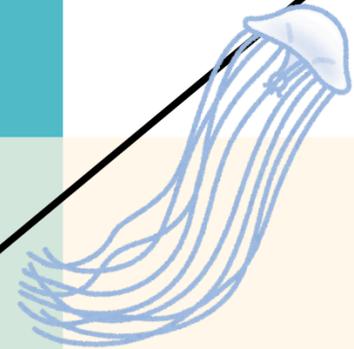
Finalmente si fa sentire, è arrivata la sua ora di iniziare a suonare.

spazio sicuro

Prendersi il giusto tempo significa creare nuove strade

come una

lumaca

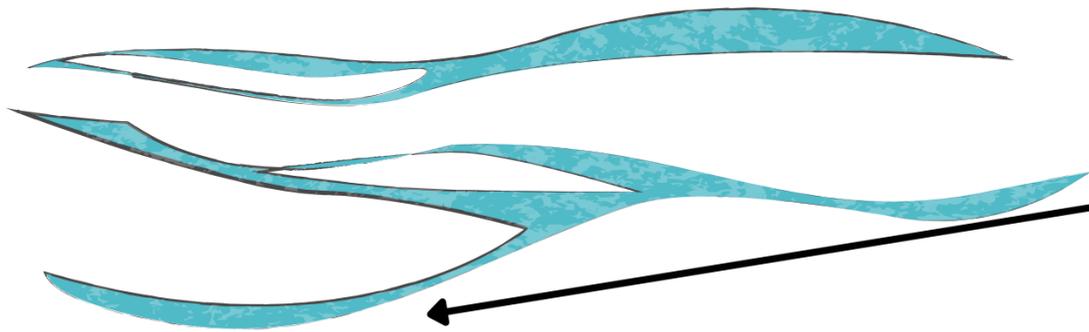


**COME
APPROCCIO**

La disciplina
crea flessibilità

plasticità cerebrale

METODOLOGIA



costanza

la ripetizione imperterrita
è essenziale per progredire

diversa prospettiva

La percezione degli eventi che si
ha, influenza il nostro stato
emotivo e fisico

Super pippo

Ad un certo punto nella nostra
vita, troviamo quella cosa che
ci ricorda che in realtà siamo
più forti di quanto possiamo
immaginare

disciplina

Il concetto di fatica
associato alla disciplina
sembra essere
sopravvalutato, cosa che
non avviene invece per il
concetto di amore

COLLABORAZIONE

La felicità non consiste nell'accumulare, ma nel distribuire.



Attualmente collaboro con Giorgia Angiuli, produttrice e musicista internazionale. Il nostro obiettivo è far conoscere i benefici dell'ascolto e della pratica musicale, promuovendo un approccio più consapevole e terapeutico alla musica

Insieme, stiamo lavorando per diffondere un messaggio importante: l'espressione artistica della musica e l'ascolto consapevole di brani musicali ci permettono di connetterci con le nostre parti più intime, aiutandoci a superare barriere che possono sembrare insormontabili. La musica ci aiuta a integrare aspetti di noi stessi difficili da accettare e a riportarci al momento presente quando necessario.

Un aspetto spesso trascurato è il benessere che un artista può ricavare dal proprio processo creativo, oltre all'effetto che un brano musicale finito può avere su chi lo ascolta. La creazione stessa è una forma di terapia.

FORMAZIONE E CERTIFICATI

Scuola di musicoterapia APIM, Torino
2023- corrente

Laureanda in Scienze del corpo
e della mente all'Università di Torino
2022/2023- corrente

Corso di PNL e Comunicazione Efficace
Lincensed NPL Practitioner della
Society of NPL di Richard Bandler
2023

Istruttore Attività Natatorie di Base
Giugno 2022 Agropoli, presso la
società Sportiva Elysium

Master Psicologia dello Sport
C.I.S.S.P.A.T.
2022 18 giugno Padova

Attestato in Personal Trainer
Non Solo Fitness
2021

Università di Urbino
Settembre, 2018
laurea in
Scienze e tecniche Psicologiche



01

attività fisica

02

**mangiare e
dormire bene**

03

relazioni sane

04

**fare cose nuove o
di cui si ha paura**

05

**riflessione
interiore e ozio**

06

**divertimento e
risate**

07

**fare e ascoltare
musica**

menu
DEL BENESSERE

