

Friday 7

10.15-11.30

Parallel Sessions A

FR

HW2 - Institut pour le coaching et la carrière: résilience entre gestion du stress et compétences futures

Franziska Wallner, Institut pour le coaching et la carrière (session active incluant des exercices physiques) Mozarteum Salzburg – animée par Elisabeth Gutjahr

L'Institut pour le coaching et la carrière propose des cours, des ateliers, des formations et des programmes de coaching qui favorisent le bien-être physique et mental des étudiants, leur fournissent les bases de l'autogestion et les accompagnent dans leur transition de l'université à la vie professionnelle. Un facteur clé pour bâtir une carrière saine et durable est le renforcement de la résilience personnelle, qui va au-delà de la simple gestion du stress : il s'agit de l'interaction entre la forme mentale, l'autogestion consciente et la conscience de ses propres capacités. Les outils de gestion du stress et de gestion de soi ne sont pas les seuls éléments cruciaux : ceux qui connaissent leurs points forts et savent les utiliser avec souplesse sont mieux armés pour aborder les transitions avec confiance et saisir les opportunités de nouvelles carrières flexibles, au-delà des trajectoires traditionnelles. Franziska Wallner, directrice de l'Institut pour le coaching et la carrière, présente les travaux de l'institut et relie les connaissances sur la gestion du stress et l'autogestion aux conclusions des études sur le marché du travail. Elle donne un aperçu de son travail avec des étudiants en musique et de ses recherches sur les « compétences transférables », en élaborant des stratégies pour renforcer la préparation individuelle et collective à l'avenir, tout en réfléchissant à l'évolution de l'image que les musiciens classiques ont d'eux-mêmes aujourd'hui.

DE

HW2 – Institut für Coaching & Karriere: Resilienz zwischen Stressbewältigung und Zukunftskompetenzen

Franziska Wallner, Institut für Coaching und Karriere (aktive Sitzung mit Körperarbeit) Mozarteum Salzburg – moderiert von Elisabeth Gutjahr

Das Institut für Coaching & Karriere vereint Lehrveranstaltungen, Workshops, Kurse und Coaching-Programme, die das körperliche und geistige Wohlbefinden der Studierenden fördern, Grundlagen für das Selbstmanagement vermitteln und den Übergang von der universitären Ausbildung ins Berufsleben unterstützen.

Ein entscheidender Faktor für den Aufbau einer langfristigen, gesunden Karriere ist die Stärkung der persönlichen Resilienz, die über das reine Stressmanagement hinausgeht: Es ist das Zusammenspiel von mentaler Fitness, bewusster Selbstführung und dem Bewusstsein für die eigenen Fähigkeiten.

Nicht nur Stress- und Selbstmanagement-Tools sind entscheidend: Wer seine Stärken kennt und sie flexibel einsetzen kann, ist besser gerüstet, um Übergänge selbstbewusst zu meistern und Chancen für neue, flexible Karrierewege jenseits traditioneller Laufbahnen zu nutzen. Franziska Wallner, Leiterin des Instituts für Coaching & Karriere, stellt die Arbeit des Instituts vor und verbindet Erkenntnisse zum Stressmanagement und zur Selbstführung mit Ergebnissen aus der Arbeitsmarktforschung. Sie gibt einen Einblick in ihre Arbeit mit Musikstudierenden und ihre Forschung zu „transferierbaren Fähigkeiten“ und leitet daraus Strategien zur Stärkung der individuellen und kollektiven Zukunftsfähigkeit ab, während sie gleichzeitig über das sich wandelnde Selbstverständnis klassischer Musikerinnen und Musiker heute reflektiert.

ITA

HW2 – Istituto per il Coaching e la Carriera: resilienza tra gestione dello stress e competenze future

Franziska Wallner, Institute for Coaching and Career (sessione attiva con lavoro sul corpo)
Mozarteum Salzburg – moderata da Elisabeth Gutjahr

L'Istituto per il Coaching e la Carriera propone seminari, corsi e programmi di coaching che promuovono il benessere fisico e mentale degli studenti, forniscono le basi per l'autogestione e supportano il passaggio dall'istruzione universitaria alla vita professionale. Un fattore chiave per costruire una carriera sana e duratura è il rafforzamento della resilienza personale, che va oltre la semplice gestione dello stress: è l'interazione tra forma mentale, autocontrollo consapevole e consapevolezza delle proprie capacità. Non sono fondamentali solo gli strumenti di gestione dello stress e di autocontrollo: chi conosce i propri punti di forza e sa applicarli in modo flessibile è più preparato ad affrontare i cambiamenti con sicurezza e a cogliere le opportunità di percorsi professionali nuovi e flessibili che vanno oltre le traiettorie tradizionali. Franziska Wallner, direttrice dell'Istituto, presenta il lavoro dell'istituto e collega le intuizioni sulla gestione dello stress e l'autogestione con i risultati della ricerca sul mercato del lavoro. Offre uno sguardo sul suo lavoro con gli studenti di musica e sulla sua ricerca sulle “competenze trasferibili”, da cui derivano diverse strategie per rafforzare la preparazione al futuro sia individuale che collettiva, riflettendo al contempo sull'evoluzione del concetto di sé dei musicisti classici di oggi.