

PROFESSORAT

Sr. Mateu Aragay López
Màster en Musicoteràpia per la Universitat Pompeu Fabra de Barcelona. Musicoterapeuta professional acreditat per la Comisió de Acreditación Española de Musicoterapeutas (CAEMT).

COORDINACIÓ

Eulàlia Guix. Tècnic en projectes de formació de la FPHAG

HORARI DEL CURS

De 16:00 a 19:00 hores

MATRÍCULA

Quota d'inscripció: **63€.**

PREINSCRIPCIÓ

Es pot realitzar la preinscripció a través de la web de l'Hospital General de Granollers, seguint aquest enllaç:

http://www.fphag.cat/curs_gestio_estres_amb_musica/

Es confirmarà, per correu electrònic les persones acceptades i tota la informació per gestionar la matrícula.

INFORMACIÓ

El curs es realitzarà amb un grup de mínim 8 persones i màxim de 20.

No cal portar res.

Aquesta formació ÉS BONIFICABLE per la Fundació Tripartita.

El curs pot ser impartit a mida per a qualsevol grup o institució; només cal que ens ho demaneu i us podrem fer una proposta de continguts, durada i calendari en funció del grup de participants a qui vulgueu dirigir l'acció formativa.

Per qualsevol dubte adreçar-se a: lguix@fhag.es



Hospital General de Granollers
Hospital Universitari
Fundació Privada Hospital Asil de Granollers

Taller de musicoteràpia per la Gestió de l'estrès



Divendres: 27 d'octubre de 2017

Aula de Docència

Fundació Privada Hospital Asil de Granollers

Av. Francesc Ribas, s/n
08402 Granollers

INTRODUCCIÓ

La musicoteràpia és la utilització de la música per aconseguir objectius terapèutics encaminats a la restauració, el manteniment i la millora de la salut mental i física de les persones. S'utilitza la música per tractar necessitats físiques, psicològiques, cognitives i socials.

En aquest cas el taller planteja els beneficis de la música en la gestió de l'estrès.

La música és pluridimensional i un abordatge adequat permet obtenir resultats sense necessitat de tenir-ne coneixements. La música és universal, igual que el llenguatge, l'humor, el riure. La música és una capacitat natural que poseïm, perquè bàsicament som ritme i vibració: ritmes respiratori, cardíac, l'hormonal, etc...

La música proporciona gran varietat d'experiències: auditives, físiques, visuals, perceptives cognitives, emocionals, etc... La música és comunicació i té un gran poder sintonitzador.

METODOLOGIA

La metodologia que s'utilitza parteix de les múltiples possibilitats que ofereix la música: el ritme, l'harmonia, la melodia, la lletra, etc... L'escolta activa, el cant o expressió vocal, tocar instruments, dansar, compondre, improvisar, etc... són algunes de les modalitats o eines que permeten la gestió de l'estrès.



OBJECTIUS

- Conèixer conceptes bàsics sobre l'estrès: definició, diferències entre estrès i distrès.
- Identificació de situacions d'estrès.
- Conèixer i practicar les eines que ens ofereix la música per la gestió de l'estrès.
- Relaxació, estat superior de consciència, superació de limitacions de comunicació.
- Expressió musical en cada situació emocional. Interiorització, millora de l'autoestima.
- Conèixer el potencial de creativitat personal i canalitzar-lo a través de la música.

DIRIGIT A

Aquest curs va adreçat a totes les persones que volen buscar una manera diferent i més propera d'afrontar i gestionar l'estrès del dia a dia.

CONTINGUT

Música receptiva: escolta sensorial, afectiva i intel·lectual encaminada a la relaxació i a l'estat superior de consciència (Mindfulness). Música en directe.

Música de participació: improvisació lliure o guiada amb la pròpia veu i amb instruments de percussió i de corda que no necessiten aprenentatge previ.

Música i creativitat: composició de temes musicals. (paisatges sonors, contes, ...).