



# Mi música y yo

## **LO QUE PUEDE APORTAR EL CURSO**

---

A través de la relación y vivencia de la música:

- Ayudar a conocerse interiormente y comprenderse mejor a uno mismo.
- Ayudar a descubrir lo positivo de uno mismo y a utilizar este medio para interiorizar, crecer y vitalizarse.
- Mejorar la relación positiva con los otros a través de compartir la música.

## **EL CONTENIDO DEL CURSO (12 horas)**

---

- Puesta en marcha
- Acceso global
- Mi relación con la música
- Comprenderme interiormente
- Descubrir lo positivo de mí mismo/a
- Compartir y relacionarme desde lo mejor de mí mismo/a
- Balance

## **MARCO PEDAGÓGICO**

---

La formación se da en grupo. Unas preguntas invitan a cada participante a observar en su propia vida el tema tratado y a describir su vivencia. Este tiempo personal de análisis guiado va seguido de un compartir libre, sin entrar en discusión. Con vistas a profundizar en la búsqueda personal de cada participante, el(la) formador(a) interviene utilizando diferentes medios pedagógicos (esquemas, aportaciones, notas de síntesis,..). El trabajo en grupo permite enriquecerse de la diversidad de las experiencias. Se les invita a una toma de decisiones reflexionadas en relación con su realidad concreta.

## **CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN**

---

Este curso se dirige a toda persona adulta. Este curso no es aconsejable a las personas en tratamiento psiquiátrico, salvo parecer favorable de su psiquiatra.