

ENESEARENG LÄBI MUUSIKA

Muusikateraapia grupp

Gruppi on oodatud osalema inimesed, kes soovivad saavutada paremat enesemõistmist ning seeläbi edasist arengut ja suuremat rahuldust oma elust, parandada toimetulekut, koguda uut jõudu. Võimalus eemalduda tavarutiinist, saada uudseid kogemusi ning võtta aega iseendale.

Grupi suurus: kuni 8 inimest; (kinnine grupp – uusi liikmeid juurde ei võeta!)

Teraapiasessioonide arv: 5 korda

Sihtgrupp: täiskasvanud alates 20. eluaastast

Muusikaterapeut: Merle Parksepp

Eesmärgid:

- Pingete ja stressi leevendamine;
- Enesest teadlikumaks saamine;
- Endale sobivate lahenduste leidmine;
- Täiendavate oskuste omandamine enda tasakaalustamiseks, lõdvestamiseks ja laadimiseks läbi muusika;
- Leida endas varjatud ressursse.

Sisu:

Grupimuusikateraapia peamiseks väärtuseks on grupi liikmete omavahelise interaktsiooni võimalus:

muusikalistes ja teistes loovates grupitegevustes saab „proovida” uudseid käitumismalle, väljendada (mitteverbaalselt) emotsioone ja tundeid, mida seni on vaid endas kandud ning saada oma käitumisele, eneseväljendusele ja reaktsioonidele grupilt väärtuslikku tagasisidet, mille kaudu kogetut edaspidi tavaellu rakendada.

Kasutatavad meetodid: Individuaalsed, grupi- ja paaritegevused, muusikalised kujutlusmatkad, muusika ja loovad käelised tegevused, (sh muusika maalimine, voolimine), muusikaline improvisatsioon, lõdvestusharjutused.

Toimumisaeg: 16.04; 23.04; 30.04; 7.05; 14.05 (kell 18.30 – 20.00)

Toimumiskoht: MTÜ Võluvõru, Jüri 19a, III korrus www.voluvoru.eu

Grupiteraapia maksumus: ühekordsel tasumisel 45 EUR või 10 EUR/ kord

Hea teada: Muusikalised oskused ja teadmised ei ole grupimuusikateraapiast kasu saamiseks vajalikud!

Eelregistreerimine kindlasti vajalik: merle212@gmail.com või 53 543 972