



Corso di Focusing base

Dalla consapevolezza di sé alla relazione d'aiuto

Contenuti del corso:

**Cos'è il Focusing,
le sue origini e i
suoi principi
fondamentali.**

**Come riconoscere
lo stato di
presenza corporea
e svilupparlo.**

**Come entrare in
contatto con il
felt sense (senso
corporeo), il
cuore del
Focusing.**

**L'importanza della
ripetizione
nell'accompagnar
e gli altri.**

**La pratica dello
"sgombero dello
spazio interiore".**

Contenuti del corso:

**Come guidare te
stess* attraverso
le diverse fasi del
tuo processo
interiore.**

**Come riconoscere la
presenza del "te critico"
o giudicante,
identificare le
sensazioni di fondo e le
tue parti infantili.**

**L'utilizzo di suggerimenti
facilitanti, non direttivi e non
invasivi,
sia nel tuo processo di Focusing
che nell'accompagnamento del
processo dell'altro.**

IL CORSO CHE ABBIAMO IDEATO PER TE COMPRENDE:

10 incontri individuali (teorico-pratici) di un'ora ciascuno
+
1 incontro di supervisione della pratica di scambio alla pari di Focusing (incontro a tre)..

Parte pratica personale: i partecipanti al corso dovranno praticare parallelamente agli incontri con le insegnanti, lo scambio di focusing alla pari con un/a compagno/a per tutta la durata della formazione.

Laboratori di gruppo su temi specifici, della durata di 3 ore ciascuno (dalle 18.30 alle 21.30) che si terranno una volta al mese

Tutti gli incontri saranno sempre sia teorico che esperienziali e saranno forniti materiali didattici per ogni lezione .

3 incontri "Changes" di 2 ore ciascuno, un venerdì al mese.

<https://www.focusing.it/gruppi-changes-focusing/>

Testi da leggere:

- **Focusing Eugene gendlin - Ed. Astrolabio**
- ***Focusing- Ann Weisser Cornell-* Ed. Crisalide**

Chi conduce il corso:



Roberta Milani

Trainer di Focusing

certificata dal Focusing Institute di New York

Roberta si occuperà delle lezioni individuali.

Olga Pasquini

Coordinator e Trainer di Focusing certificata dal

Focusing Institute di New York

Olga condurrà i laboratori tematici di gruppo con

cadenza mensile.

Professioniste disciplinata ai sensi della legge n. 4 del 14 gennaio 2013.

**Valore dell'intero
corso**

**970 euro
iva inclusa**

**Per chi si iscrive entro il 3 ottobre il valore è di 850 euro
da versare subito e in un'unica soluzione.**

**Chi si iscrive dopo il 3 ottobre paga il valore intero del
corso e lo può fare in due soluzioni, una all'inizio e l'altra
a metà percorso.**

Il **Focusing** è un'esperienza trasformativa che ti permetterà di scoprire le tue risorse interiori e di vivere una **vita più autentica e consapevole**.

Questo corso ti offrirà gli **strumenti** e il **supporto** necessari per integrare il Focusing nella tua vita quotidiana e, se lo desideri, nella tua pratica professionale.

Non perdere questa opportunità unica di **crescita personale e professionale**.

**“Un passo nel Corpo vale
più di mille nella mente”**

Eugene Gendlin



www.focusing.it