



Corso di Focusing base

Dalla consapevolezza di sé alla relazione d'aiuto



**Contenuti
Teorici ed
Esperienziali
Del Corso Base**



**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.**



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



**Imparare l'arte del
linguaggio della
ripetizione**



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



**Come riconoscere la
presenza del "te critico"
o giudicante.
Identificare la sensazione
di fondo.
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 online**

+

**1 incontro di
supervisione della
pratica di scambio alla
pari di Focusing
(incontro a tre)**

**3 Laboratori di
gruppo su temi
specifici, della durata
di 3 ore ciascuno
(dalle 18.30 alle 21.30)
un laboratorio
al mese**

A tutti i partecipanti al corso è richiesto di praticare, parallelamente agli incontri con le insegnanti, lo scambio di focusing alla pari con un/a compagno/a per tutta la durata della formazione.

"Gruppi Changes" di 2 ore ciascuno, un venerdì al mese dalle 19.00 alle 21.00

Richiesti:

3 partecipazioni

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

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

**Richieste di letture:
Focusing
Eugene Gendlin
Ed. Astrolabio
Focusing
Ann Weisser Cornell
Ed. Crisalide**

Chi conduce il corso:



Olga Pasquini

**Coordinator e Trainer di Focusing certificata dal
Focusing Institute di New York**

Roberta Milani

**Trainer di Focusing
certificata dal Focusing Institute di New York**

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



Dove?

**Online sulla
piattaforma**

Zoom

**Valore
dell'intero
corso**

**970 euro iva inclusa
con la possibilità di 2
dilazioni nel pagamento**



**Chi sceglie di pagare tutto in un'unica
soluzione beneficerà di una riduzione**

sul costo:

al posto di ~~970~~ 850 euro

da versare subito

e in un'unica soluzione.

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