



# *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.



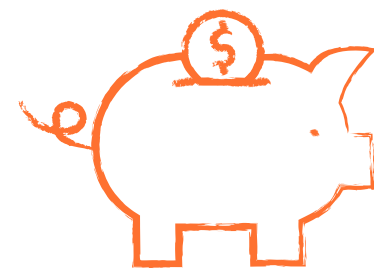
**Dove?**

**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](http://www.focusing.it)