



Corso di Focusing base

Percorso formativo tenuto e curato da
Olga Pasquini, trainer e Coordinator di Focusing c/o il Focusing Institute di NY

Il focusing

Il corso base *Focusing online* ti guiderà alla scoperta di te stesso*.

Il focusing è un metodo che ti permette di imparare ad ascoltare il tuo corpo, prestando attenzione ad emozioni e sensazioni, e non solo. Ti aiuterà anche ad immergerti nell'infinito mare presente in ciascun* di noi.

Che cosa imparerai

- che cos'è il focusing, come e quando nasce
- come riconoscere lo *stato di presenza corporea* e imparare a coltivarlo
- come entrare in contatto con il *felt sense*, il cuore del focusing.
- usare il principio della ripetizione nell'accompagnare l'altro
- la pratica dello sgombero dello spazio interiore
- ad acquisire la capacità di guidarti, riconoscendo le varie fasi del tuo processo;
- a riconoscere quando sei in presenza del te critico o giudicante, della sensazione di fondo e di parti infantili
- a sperimentare l'uso di suggerimenti facilitanti, non direttivi e invasivi sia nel tuo
- processo che nell'accompagnamento dell'altr*, mantenendo la consapevolezza che chi focalizza è responsabile solo del proprio processo -scambio di Focusing alla pari.

Dove

Il corso si tiene online.

Se, invece, vivi a Roma e vuoi seguire gli incontri individuali dal vivo, indicalo nell'email di iscrizione.

Come

Per questo corso, useremo la piattaforma di videoconferenze **Zoom** che ci permetterà di connetterci e poter conversare in tempo reale, oppure a Roma c/o Spazio Serendipità.

Programma

Il corso che ho ideato per te comprende:

11 incontri individuali teorico-pratici di un'ora;

1 supervisione della pratica di Focusing alla pari (incontro in tre).

5 incontri changes di 2 ore ciascuno che si tengono il primo venerdì di ogni mese .
inoltre pratica di scambio di focusing alla pari con un/a compagno/a per **tutta la durata della formazione.**

Saranno forniti materiali didattici per ogni lezione .

testi da leggere:

Focusing Eugene gendlin - ed Astrolabio

Focusing- Ann Weisser Cornell- ed Crisalide

Cosa hanno imparato i miei studenti

Claudia Bruno

Giornalista

"Il processo del focusing ha rivoluzionato il mio modo di stare in contatto con il disordine vivente, con quel che ancora non conosco. Mi piacerebbe, e forse lo sto già facendo, portare questa pratica nel mondo e contribuire con questa sensibilità e forza alla trasformazione sociale."

Roberto Pera

Psicologo e trainer di analisi bioenergetica

"La formazione al Focusing ha giovato non soltanto alla mia ulteriore crescita personal, ma mi ha permesso anche di iniziare a integrare il Focusing nel mio lavoro con i pazienti."

Luisa Fedato

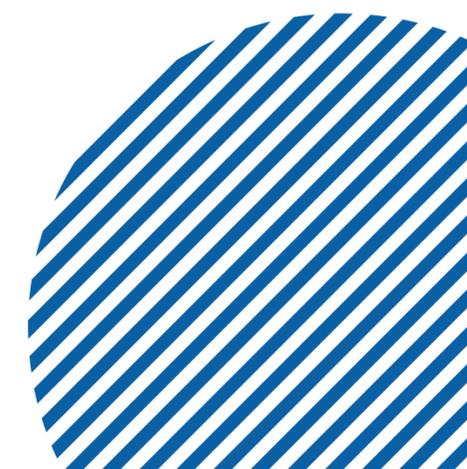
Psicologa del lavoro

"E' un metodo versatile che può essere applicato a vari ambiti della vita. Nel mio lavoro come formatrice posso utilizzarlo con successo aiutando le persone a portare attenzione su aspetti di se stessi prima sconosciuti."



Quanto costa?

702 euro.





“Il focusing è un'attenzione corporea
interiore che non è ancora nota tra la
maggior parte delle persone.”

Eugene T. Gendlin - Fondatore del metodo Focusing

Contatti

Olga Paquini

333/4895769

www.focusing.it

info@focusing.it

<https://www.facebook.com/MetodoRESe>

[FocusingdiOlgaPasquini](#)

