



# *Corso di Focusing base*

Percorso formativo tenuto e curato da Roberta Milani, Trainer di Focusing dal Focusing Institute di NY.

\*professionista disciplinata ai sensi della legge n.4 del 14 Gennaio 2013.

# *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.

# Contenuti del corso:



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'altro, mantenendo la consapevolezza che chi focalizza è responsabile solo del proprio processo - scambio di Focusing alla pari.

## 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 un venerdì al 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

***Dove***

Il corso si tiene online.

***Come***

Per questo corso, useremo la piattaforma di videoconferenze Zoom che ci permetterà di connetterci per gli incontri.



**Quanto costa?**  
700euro  
+ IVA



“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*

Roberta Milani

3403807068

info@focusing.it

<http://www.wikicoaching.it/focusing>

[https://www.facebook.com/Focusing e](https://www.facebook.com/Focusing e Coaching)

Coaching

