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 stess*.

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?

980euro
iva inclusa

“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 Coaching