

# Focusing

## Nuove energie e nuove risorse per il nostro benessere



### corso base di Focusing 1° modulo: ascoltare noi stessi e gli altri

- **Ascoltare in modo empatico, accogliente e non giudicante noi stessi e gli altri.**

Ascoltare noi stessi e gli altri è fondamentale per il benessere nostro e delle nostre relazioni: aumenta la comprensione, permette il dialogo, facilita la soluzione di conflitti

- **Riconoscere, decifrare i segnali del corpo e facilitarne la trasformazione.**

I segnali del corpo, sono segnali intelligenti che racchiudono informazioni utili per il nostro benessere e per la nostra evoluzione. Agiscono come la spia dell'olio che si accende sul cruscotto dell'auto e ci evidenzia qualcosa, come una bussola interiore capace di segnalarci qual è il prossimo passo giusto da fare per il benessere. Azzittirli o far finta che non ci siano, non funziona. Per stare bene è indispensabile ascoltarli e comprenderli.

- **Trasformare stress fisico ed emotivo in energie e informazioni utili**

Comprendere l'origine di una difficoltà è il primo passo per superarla. Praticare il Focusing aumenta l'autostima, la chiarezza mentale, la capacità di scegliere e prendere decisioni, facilita l'apprendimento e la creatività. Troviamo in noi nuove energie e risorse, nuovi modi per affrontare i problemi. Impariamo a gestire lo stress e a sciogliere le tensioni fisiche ed emotive, proteggendo e rinforzando la nostra salute.

Il Focusing è un metodo conosciuto e insegnato in tutto il mondo,  
utile a tutti, per se stessi, in famiglia, nella scuola e nel lavoro.

**5 incontri on line su Zoom il martedì ore 19-21  
e 1 colloquio individuale per telefono**

per informazioni e prenotazioni:

*dott.ssa Laura Maria Talamoni - trainer e coordinator di Focusing - Istituto Focusing di New York*  
[laura.talamoni@gmail.com](mailto:laura.talamoni@gmail.com) 3481618387

**Programma del 1° modulo del corso di Focusing  
Laboratorio teorico esperienziale**

**Fondamenti:**

*L'ascolto empatico, Carl Rogers, psicologia Umanistica, ascolto attivo*

*Componenti della comunicazione e dell'ascolto*

*Cos'è l'empatia, i neuroni a specchio*

*Il rispecchiamento*

*La ricerca dei prof. Rogers e Gendlin all'Università di Chicago*

*Nascita del Focusing*

*L'importanza delle sensazioni corporee e del loro ascolto*

*Accesso ad un altro tipo di Intelligenza diversa da quella razionale analitica*

*Riconoscere, accogliere, ascoltare le sensazioni corporee e decifrarle*

*Un approccio olistico alla realtà, aperto e libero da pregiudizi o schemi predefiniti*

*I segnali corporei sono segnali intelligenti, contengono informazioni utili*

*Come ascoltarli e comprendere l'origine di un problema, di un blocco, di una difficoltà*

*Introduzione ai 6 passi del Focusing*

*Entrare in contatto con se stessi*

*Introdurre nella giornata momenti di profondo recupero psicofisico*

*La sensazione significativa o Felt Sense*

*Come ascoltare le sensazioni e far sì che rivelino il loro messaggio*

*Come trovare nuove risorse interiori*

*Come praticare il metodo in uno scambio alla pari*

**Benefici:**

*Strumento di auto aiuto per il proprio benessere*

*Risoluzione di ansia e stress, come trovare uno speciale stato di calma che aiuta apprendimento, concentrazione, creatività*

*Come trasformare uno stato di malessere, superare situazioni difficili, sostenere i processi evolutivi del corpo*

*Utile per migliorare dialogo e comprensione tra genitori e figli, insegnanti e studenti, in un gruppo di lavoro*

*Utile in ambito sportivo per migliorare la performance, liberarsi dalle paure, superare blocchi e difficoltà che riducono le prestazioni in un esame o in un evento sportivo*

**L'intero corso base comprende 5 moduli** dedicati al Focusing ed un sesto modulo dedicato all'utilizzo congiunto di Focusing e Comunicazione Empatica per imparare a comunicare in modo empatico, chiaro e costruttivo ciò che abbiamo compreso, ciò di cui abbiamo bisogno in modo che l'altro ci ascolti e comprenda più facilmente ciò che stiamo dicendo, facilitando l'incontro e la soluzione condivisa

**Ulteriori percorsi formativi** permettono di diventare Practitioner, capaci di usare il metodo in una relazione d'aiuto con un cliente

*Potenzia gli altri strumenti utilizzati in una relazione d'aiuto, in una terapia corporea*

*Uno strumento in più per gli Operatori olistici per facilitare l'ascolto e la trasformazione delle difficoltà*

video di presentazione del corso: <https://www.youtube.com/watch?v=AOgylM5nqbo>