

## Corso base di Focusing

L'erogazione del corso e l'inizio del corso è concordata personalmente con il cliente tramite un colloquio preliminare con la dott.ssa Patrizia Bonaca.

25 ore con attestato di corso base di Focusing con 50 crediti E.C.P

### PERCORSO

Il metodo del Focusing è per tutti coloro che vogliono acquisire l'arte sopraffina di comunicare con sé stessi per prendere decisioni più consapevoli, esaltare la propria creatività, comunicare "umanamente", gestire lo stress e i conflitti. Ha il potere di radicarci e di farci comprendere la distinzione tra il nostro vissuto e quello dell'altro. È adatto anche per una preparazione etica e deontologica per tutti i professionisti che lavorano con la relazione con il cliente.

### PROGRAMMA

#### 1. PRESENTAZIONE

1.1. Ti presento... la sessione di Focusing | <https://youtu.be/b8YLQB-datI>

#### 2. CENNI STORICI RIGUARDO IL FOCUSING

2.1. Inquadramento storico

#### 3. L'ARTE DELL'ASCOLTO - LO STILE DEL FOCUSING

3.1. L'arte dell'ascolto

3.2. Lezione pratica

3.3. Ascolta l'infinito

3.4. Le domande nel Focusing

#### 4. LO SCAMBIO ALLA PARI: "IL CHANGE"

4.1. Lo scambio alla pari

#### 5. IL CRITICO INTERIORE

5.1. Il critico interiore

#### 6. COME SUPERARE UN BLOCCO

6.1. Rispettare i blocchi nel Focusing

6.2. Sintonizzazione sui blocchi

#### 7. LO STATO DI PRESENZA

7.1. Le condizioni essenziali per focalizzare

7.2. Esercizio di consapevolezza

## **8. L'ARTE DI SGOMBRARE LO SPAZIO E LA GESTIONE DELLO STRESS**

8.1. Sgombrare lo spazio

## **9. IL FELT SENSE E IL FELT SHIFT**

9.1. Felt sense e felt shift nel Focusing

9.2. Felt sense

## **10. IL FOCUSING "ALONE"**

10.1. Focalizzare da soli

## **11. CONCLUSIONE**

11.1. Test Finale

11.2. Riassunto "Il Focusing base"

## **RICONOSCIMENTI**

Questo corso base rilascia **50 crediti** per la formazione continua professionale ECP – ECM per medici, psicoterapeuti, counselor, operatori olistici, naturopati, arti terapeuti e professionisti in genere. È previsto un esame finale per valutare le competenze acquisite, una volta superato verrà rilasciato l'Attestato di Focuser - livello base ai sensi della legge 4/2013.

## **TRAINER DI FOCUSING**

Chi intende proseguire, può decidere d'intraprendere il percorso formativo per diventare Trainer di Focusing della durata di 1 anno. All'interno del percorso ci saranno, tra le altre, alcune applicazioni particolari come: "Attenzione sottile", "Esercizio di Focusing: le due porte", "L'importanza del cuore", "Il piccolo libro dell'ombra", "Focusing e sogno" ecc.

## **DOCENTE**



**PATRIZIA BONACA**

Coach Econolistico® | Counselor Supervisor

*Trainer di Focusing iscritta all'Istituto di Focusing di New York*