

## Scheda aggiornamento

Titolo dell'aggiornamento	CORSO BASE DI FOCUSING: imparare a focalizzare
Ente erogante	Istituto Internazionale di Psicosintesi Educativa / PCL Londra
Durata espressa in ore	40
Tipologia di corso	<input checked="" type="radio"/> In presenza <input type="radio"/> FAD <input type="radio"/> Mista
Date e orari di svolgimento	1° giornata Domenica 27 Ottobre 2019 orario 10-17 2° giornata Domenica 17 Novembre 2019 orario 10-17 3° giornata Domenica 22 Dicembre 2019 orario 10-17 4° giornata Domenica 26 Gennaio 2020 orario 10-17 5° giornata Domenica 23 Febbraio 2020 orario 10-17 6° giornata Domenica 29 Marzo 2020 orario 10-17
Sede di svolgimento	Istituto Internazionale Psicosintesi Educativa Via Romagnoli, 39 37139 Verona
Costo onnicomprensivo	500 euro <input type="radio"/> + IVA <input type="radio"/> IVA inclusa <input checked="" type="radio"/> IVA esente
A chi si rivolge	<input checked="" type="radio"/> Solo a counselor <input type="radio"/> A counselor e altre tipologie di professionisti
Numero massimo di partecipanti	12
Responsabile didattico dell'aggiornamento	Maria Bernadette Schenker, Professional counselor e coach psicosintetico
Nominativo/i del/dei formatore/i	Francesca Grillo, Trainer di Focusing certificata dall' International Focusing Institute Collabora: Germana Ponte, Trainer e Coordinator di Focusing certificata dall' International Focusing Institute
Metodologia didattica	<input type="radio"/> Teorica <input type="radio"/> Esperienziale <input checked="" type="radio"/> Mista
Documento rilasciato al discente	Attestato contenente le ore e il programma svolto con evidenziati gli estremi del riconoscimento di AssoCounseling
Materiale didattico consegnato al discente	<input checked="" type="radio"/> Dispense <input type="radio"/> Materiale audio/visivo <input type="radio"/> Altro <input type="radio"/> Nessun materiale
Modalità di richiesta informazioni	Per informazioni e iscrizione chiamare il 3271063787 o inviare mail a <a href="mailto:psicosintesivr@gmail.com">psicosintesivr@gmail.com</a>

Programma dettagliato del corso

IL FOCUSING NASCE grazie a Eugene Gendlin il quale compie una ricerca registrando migliaia di sedute di diversi indirizzi terapeutici allo scopo di capire cosa faceva la differenza fra le sedute andate a buon fine e quelle no. Il risultato fu sorprendente:

l'indirizzo terapeutico e la bravura del terapeuta risultarono poco rilevanti.

Ciò che faceva la differenza risultò essere qualcosa che facevano spontaneamente alcuni clienti. I clienti che miglioravano erano quelli in grado di stare in contatto con i propri vissuti sentiti nel corpo ancor prima di capirli. Sentivano/percepivano ancor prima di capire. Poiché questa particolare abilità percettiva faceva la differenza fra successo e insuccesso Gendlin decise di metterla a fuoco e così nacque il Focusing.

**COS'E' IL FELT SENSE:** Felt significa sentito nel corpo, Sense significa sia sensazione sia significato; quindi si potrebbe parlare di significato di un vissuto percepito nel corpo, si potrebbe anche chiamarlo impressione corporea, rappresentazione corporea, metafora corporea che riassume la totalità, complessità di un certo vissuto.

#### ALCUNE APPLICAZIONI DEL FOCUSING

- Gestire i sentimenti che ci sopraffanno, i quali sono un segnale che qualcosa di molto importante richiede la nostra attenzione e vuole essere ascoltato.
- Prendere una decisione.
- Ricevere informazioni da un sintomo fisico.
- Fare chiarezza nelle relazioni interpersonali
- Creare una relazione migliore con il proprio critico interno
- Ottimo strumento da affiancare nelle relazioni di aiuto (terapeuti, psicologi e quant'altro)

#### STRUTTURA DEL CORSO:

E' d'obbligo, fra la 2°/3° 3°/4° 4°/5° 5°/6° lezione, un processo di focusing individuale con l'insegnante.

IL CORPO NEL FOCUSING non è il corpo fisico in senso stretto ma è un corpo inteso nel senso più allargato: corpo fisico, emotivo, mentale, energetico: potremmo definirlo un corpo olistico.

FOCALIZZARE è spendere del tempo con qualcosa che non è ancora chiaro, percepito in una zona oscura tra conscio ed inconscio, se gli presti un'attenzione gentile, rispettosa, si dispiega e rivela significati che la mente non conosce sul nostro vissuto di quel momento. In questo modo andiamo a conoscere quel di più che il corpo sa rispetto alla mente.

L'attitudine è quella della totale accettazione di ciò che c'è così com'è, si stabilisce una buona relazione con i Felt Sense (particolari sensazioni percepite nel corpo) guadagnando la loro fiducia. In questo modo si aprono e ci forniscono molte più informazioni di quelle che avremmo dal piano razionale.

Dopo essere stato accolto e ascoltato fino in fondo, il Felt Sense con i suoi tempi si predispone al cambiamento, tramite dei piccoli passi avanti che portano un senso di sollievo chiamati Felt Shift.

Nel Felt Sense è racchiusa la conoscenza del passo successivo e di che cosa necessitiamo per farlo.

Questo è ciò che noi focalizzatori intendiamo per saggezza del corpo

Il Focusing è la chiave per accedere alla saggezza del corpo.

Varie

oltre all'attestato per i crediti Assocounseling viene rilasciato un attestato di partecipazione da parte dell'International Focusing Institute.