

### **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.

Il percorso è formato da 25 ore e termina con il rilascio dell'attestato di corso base di Focusing. (50 E.C.P.)

**Il corso base di Focusing è indicato per una conoscenza personale del metodo e NON permette l'insegnamento del Focusing, a singoli e a gruppi, nonchè tenere sessioni autonome di Focusing. Per queste competenze è necessario seguire il percorso di trainer di Focusing.**

### **PERCORSO**

Il metodo del Focusing è per tutti coloro che vogliono acquisire l'arte sovrana 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 [video su youtube](#)

#### **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 finale "Il Focusing base"

11.2. Riassunto "Il Focusing base"

www.industriadellesperienza.it  
dott.ssa Patrizia Bonaca  
industriadellesperienza@gmail.com

### **RICONOSCIMENTI**

Questo corso base rilascia 50 crediti E.C.P. per la formazione continua professionale ECP – ECM per medici, psicoterapeuti, counselor, operatori olistici, naturopati, arti terapeuti e professionisti in genere. È previsto un test 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: "I Tarocchi nel Focusing", "Attenzione sottile", "Esercizio di Focusing: le due porte", "L'importanza del cuore", "Il piccolo libro dell'ombra", ecc.

### **DOCENTE PATRIZIA BONACA**

Coach Econolistico® | Counselor Supervisor  
*Trainer e Coordinator di Focusing iscritta all'Istituto di Focusing di New York*