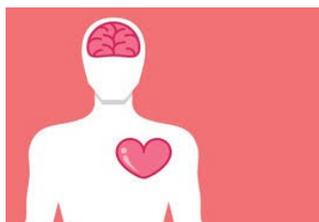


# Focusing

## 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 di 1.45' ore on line su Zoom  
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 e in seguito Trainer.

*Il Focusing potenzia gli altri strumenti utilizzati in una relazione d'aiuto, in una terapia corporea, è uno strumento essenziale 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=AOgyIM5nqbo>

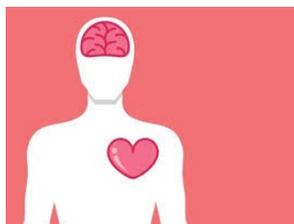
# Focusing

**CONNETTERSI alla VITA**  
*dott.ssa Laura Maria Talamoni*



**PERCORSO di CRESCITA**  
**per lo SVILUPPO ARMONIOSO dell'ESSERE UMANO**  
in 5 MODULI dedicati al Focusing + 1 MODULO su Focusing e Comunicazione Empatica  
(ognuno di 5 incontri online e 1 colloquio individuale)

## **FOCUSING 1: ascoltare noi stessi e gli altri**



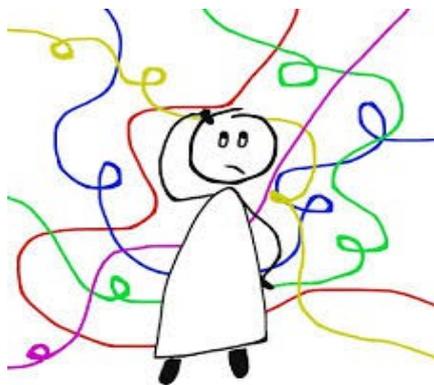
Impariamo ad ascoltare noi stessi e gli altri in modo empatico, accogliente e non giudicante. Impariamo a riconoscere, accogliere, ascoltare e decifrare i segnali del corpo. I segnali corporei, le sensazioni sono segnali intelligenti che racchiudono informazioni utili per il nostro benessere e per la nostra evoluzione. Imparando ad ascoltarli riusciamo a trasformare e dissolvere le tensioni ed entriamo in contatto con l'intelligenza dell'organismo nella sua interezza, un'intelligenza più ampia del pensiero razionale. Questo ascolto aumenta la chiarezza e la comprensione della vera origine di una difficoltà, di ciò che ci blocca e ci da informazioni nuove, utili per superarla. Scopriamo nuove energie e nuove risorse.

## **FOCUSING 2: creare uno spazio libero di calma ed energia**



Approfondiamo la capacità di ascolto empatico. Impariamo a riconoscere e a disidentificarci da tutto ciò che ci impedisce di stare veramente bene in modo da poterlo osservare e trasformarlo. Scopriamo di essere capaci di trovare sempre al nostro interno uno spazio libero dove recuperare calma, benessere, chiarezza mentale e nuove risorse. Praticare il Focusing con un compagno in uno scambio alla pari.

## **FOCUSING 3: riconoscere le diverse parti di noi**



Al nostro interno si muovono diverse parti, spesso in conflitto tra loro, una specie di 'riunione condominiale'. Impariamo a riconoscere, accogliere ed ascoltare le diverse parti, in modo da uscire dal conflitto interno che spesso ci blocca e diventiamo capaci di scegliere e prendere decisioni. Impareremo a riconoscere e trasformare i condizionamenti, i pensieri autolimitanti, quelle paure che spesso hanno origine in eventi del passato e che ci impediscono di realizzare progetti e cambiamenti. Scopriremo come ascoltarle in modo che si trasformino e ci rivelino informazioni evolutive utile per la nostra crescita.

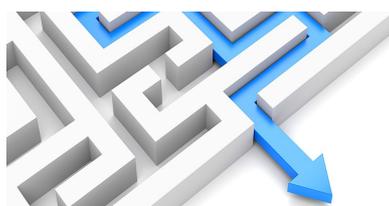
## **FOCUSING 4: trasformare le voci interne critiche in informazioni utili**



Tutti noi, chi più e chi meno e spesso senza esserne consapevoli, viviamo in compagnia di una potente voce interna critica che svaluta noi stessi e gli altri. Questa voce interviene spesso e molto velocemente e non ci aiuta a risolvere i problemi, anzi ne impedisce l'ascolto e la trasformazione. E' importantissimo riconoscerla e imparare a gestirla perché se cadiamo nel suo gioco, invece di occuparci del problema reale, cominciamo a criticarci e svalutarci dicendo a noi stessi: *Non valgo nulla, Non ce la farò...* così facendo il problema reale si ingigantisce, ci sentiamo deboli, confusi, ci blocciamo e nel tentativo di trovare sollievo mangiamo troppo, fumiamo, compriamo cose in più ecc.

**L'ascolto del Focusing ci insegna a riconoscere ed ascoltare queste Voci Critiche ed a trasformarle in informazioni utili ed evolutive, aiuta a sciogliere comportamenti automatici, all'origine di molte forme di dipendenza.**

## **FOCUSING 5: come superare blocchi e trovare soluzioni nuove**



Approfondiamo la capacità di dare a noi stessi ascolto empatico e sostegno nei momenti difficili: quando affrontiamo problemi, dobbiamo prendere decisioni, introdurre cambiamenti nella nostra vita. Mettiamo in pratica tutti gli strumenti appresi, applicandoli a un progetto che vorremmo realizzare.

Cosa ci impedisce di realizzarlo? Come trasformare blocchi e condizionamenti? Come aumentare le nostre energie e risorse e dirigerle verso il benessere? Qual è il prossimo passo giusto per la trasformazione di una situazione difficile?

## FOCUSING 6

### Focusing e Comunicazione Empatica

#### Come comunicare in modo empatico ed efficace



La Comunicazione Empatica è un metodo complementare al Focusing che insegna a comunicare in modo autentico, costruttivo e rispettoso di sé e degli altri. Il linguaggio comunemente usato da tutti è basato su giudizi, attacchi e colpevolizzazioni, e questo spesso genera incomprensioni e conflitti. La Comunicazione Empatica è un nuovo linguaggio, una modalità diversa di comunicare che fa sì che gli altri ci ascoltino e più facilmente comprendano ciò che stiamo dicendo. Ci insegna ad esprimere i nostri bisogni in modo chiaro e comprensibile, ad esprimere il disaccordo in modo costruttivo e pacifico, stimola il dialogo, la collaborazione e la capacità trovare soluzioni nuove e creative per il benessere di tutte le persone coinvolte. È uno strumento utilissimo in tutte le relazioni umane: in famiglia, per la coppia, con i figli, a scuola con gli alunni e in un gruppo di lavoro.

*Dott.ssa Laura M Talamoni trainer di Focusing certificato dall' Istituto Focusing di New York - cell- 348-1618387  
Yoga, Focusing, Comunicazione Empatica, Costellazioni Familiari*