



PROGRAMMA DEL CORSO:

APPRENDERE A FOCALIZZARE IN AUTONOMIA

Insegnante: dr. Daniela Ciacchella.

Focusing Trainer presso International Focusing Institute New York

1. **Nascita storia e sviluppo del Focusing. Applicazioni del metodo.**
2. **E.T. Gendlin: I «Sei Passi del Focusing». Importanza del Rallentare. Spostare l'attenzione dall'esterno all'interno.**
3. **Prefocusing e organizzazione della propria vita. Focusing e gestione delle priorità.**
4. **Felt Sense e Felt Shift. Riconoscere parti più forti e più deboli del nostro corpo. Intelligenza nel corpo. La verbalizzazione nel Focusing. Focusing e linguaggio metaforico.**
5. **Ascolto e capacità di presenza. Lo scambio nel Focusing.**
6. **Predere la distanza per una maggior capacità decisionale e per la gestione dello stress attraverso il Focusing.**
7. **La «disidentificazione». Comunicazione consapevole. Monologo interiore e «Critico interiore». Focusing e credenze.**
8. **Focusing e intelligenza della cellula. Focusing e progetto di vita.**

Oltre alla teoria le lezioni includono la pratica di esercizi di preparazione al Focusing e «scambi alla pari», sotto la supervisione dell'Insegnante. Alla pratica seguiranno condivisione e analisi dell'esperienza.

Corso a cura di EFO - Ente Formazione Olistica

www.foformazione.com info@foformazione.com WhatsApp: +39 3885884255