



# *Programma corso di Focusing base*

Percorso formativo tenuto e curato da Olga Pasquini,  
trainer e coordinator di Focusing certificata dal Focusing Institute di NYC.

# *Il focusing*

Il corso di *Focusing* base ti guiderà alla scoperta di te stess\*.

Il focusing è un metodo che ti permette di imparare ad ascoltare il tuo corpo, prestando attenzione alle tue emozioni e sensazioni e non solo. Ti aiuterà anche ad andare più in profondità e ad immergerti nell'infinito mare presente in ciascun\* di noi.

# *Che cosa imparerai*

- che cos'è il focusing, come e quando nasce
- come riconoscere lo *stato di presenza corporea* e imparare a coltivarlo
- come entrare in contatto con il *felt sense*, il cuore del focusing.

## Imparerai:

- ad usare il *principio della ripetizione* nell'accompagnare l'altro
- la pratica dello *sgombero dello spazio interiore*
- ad acquisire la capacità di guidarti, riconoscendo le varie fasi del tuo processo;
- a riconoscere quando sei in presenza del te critico o giudicante, della sensazione di fondo e di vissuti infantili
- a sperimentare l'uso di suggerimenti facilitanti, non direttivi e invasivi sia nel tuo processo che nell'accompagnamento dell'altr\*, mantenendo la consapevolezza che chi focalizza è responsabile solo del proprio processo -scambio di Focusing alla pari.

## *In particolare in questo percorso formativo potrai:*

- imparare un modo efficace per ascoltare ciò che ti dice il tuo corpo e attivare le tue risorse di guarigione
- acquisire una visione pratica ed esperienziale nella pratica professionale delle relazioni d'aiuto
- integrare elementi del Focusing & Ascolto nella pratica di terapie e discipline corporee
- utilizzare i principi dell'ascolto esperienziale nel tuo lavoro
- acquisire una metodologia per ascoltarti meglio ed elaborare gli stimoli che ricevi dai tuoi clienti, su base personale.

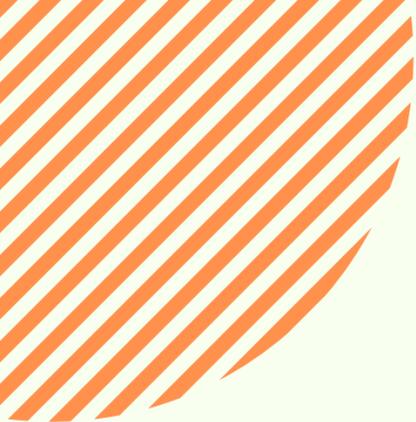
## *Dove*

Il corso si terrà online useremo la piattaforma di videoconferenze Zoom che ti permetterà di connetterti ovunque tu sia e poter conversare in tempo reale.

## *Come*

Il percorso di 22 ore di formazione che ho ideato per te si articola in:

- 10 incontri individuali teorico-pratici di un'ora;
- 1 supervisione della pratica di Focusing alla pari;
- 1 incontro finale dedicato all'autovalutazione e a ricevere un feedback finale del percorso;
- 5 incontri Changes un venerdì al mese dalle 19:00 alle 21:00- per praticare il focusing alla pari.



**Quanto  
costa?**

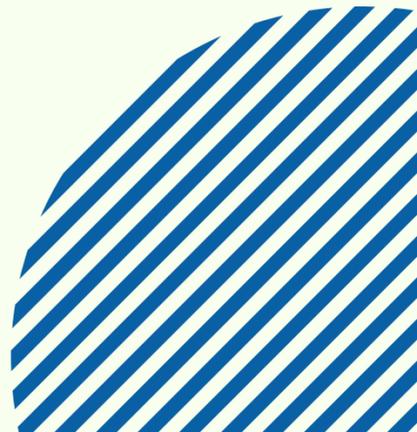
**l'intero corso**

**€ 700**

**Pagamento**

è necessario versare:

€ 200 al momento  
dell'iscrizione e due rate di  
€250 da versare entro la  
fine del corso.



# *Cosa hanno imparato i miei studenti*

*Claudia Bruno*

Giornalista

"Il processo del focusing ha rivoluzionato il mio modo di stare in contatto con il disordine vivente, con quel che ancora non conosco. Mi piacerebbe, e forse lo sto già facendo, portare questa pratica nel mondo e contribuire con questa sensibilità e forza alla trasformazione sociale."

*Roberto Pera*

Psicologo e trainer di analisi bioenergetica

"La formazione al Focusing ha giovato non soltanto alla mia ulteriore crescita personal, ma mi ha permesso anche di iniziare a integrare il Focusing nel mio lavoro con i pazienti."

*Luisa Fedato*

Psicologa del lavoro

"E' un metodo versatile che può essere applicato a vari ambiti della vita. Nel mio lavoro come formatrice posso utilizzarlo con successo aiutando le persone a portare attenzione su aspetti di se stessi prima sconosciuti."



“Il focusing è un'attenzione corporea  
interiore che non è ancora nota tra la  
maggior parte delle persone.”

Eugene T. Gendlin - Fondatore del metodo Focusing

# *Contatti*

Olga Paquini

333/4895769

[www.focusing.it](http://www.focusing.it)

[info@focusing.it](mailto:info@focusing.it)

<https://www.facebook.com/MetodoRESe>

[FocusingdiOlgaPasquini](#)

