

Corso di formazione al Focusing e all'Ascolto Esperienziale

Il Focusing è una pratica nata circa quarant'anni fa per sviluppare la capacità di *contatto empatico con se stessi*, con l'esperienza sentita momento per momento, che integrando le dimensioni del pensare, del sentire e dell'agire rende efficace:

- la gestione costruttiva dei conflitti nella dimensione interpersonale e sociale (comunicazione nonviolenta); la terapia individuale (qualunque sia l'approccio), la gestione dello stress;
- la relazione educativa e la relazione d'aiuto in genere (sia a livello professionale che genitoriale o amicale);
- la realizzazione del proprio potenziale creativo in ogni ambito relazionale e di attività.

Quando una persona sa ascoltarsi e sa ascoltare, si libera dalla possibilità di essere manipolata da autorità esterne, si libera dai ruoli culturali e dalle ideologie, dall'oppressione interna della colpa e della vergogna. Questa libertà dipende anzitutto dalla capacità di fare una pausa, di sospendere la situazione in corso e creare uno spazio interno di ascolto consapevole...

C'è una *saggezza implicita nel nostro organismo* che ci aiuta a orientarci, a vivere meglio, a realizzare le nostre potenzialità. A tale saggezza possiamo sempre accedere da soli, certo, ma *specialmente assieme ad un'altra persona*, una persona che sappia ascoltare, che sappia essere presente senza invadere, in una relazione libera, responsabile, gratuita...

Il Focusing, che riguarda il naturale processo di ascolto e dialogo interiore che ognuno di noi esercita incessantemente, nasce tra i professionisti della relazione d'aiuto per essere agevolmente insegnato ai non professionisti: a tutti. Per saperne di più vedi www.focusing.it/articoli.htm (o, se conosci l'inglese, www.focusing.org).

Il Corso è condotto da Roberto Tecchio, trainer certificato, ed è aperto a tutti.

STRUTTURA e COSTI

Il Corso, al termine del quale si rilascia ***l'attestato di formazione al Focusing e all'Ascolto Esperienziale***, è formato nell'insieme da quattro aree di attività:

A) LABORATORIO (tre moduli, per un totale di 48 ore d'aula)

Ogni modulo si svolge in quattro incontri serali di due ore e un quarto, più un seminario di una giornata (vedi programma, date e orari).

Ogni modulo è autonomo e propedeutico: ci si può iscrivere al primo modulo senza impegno a seguire i successivi; per iscriversi al secondo modulo bisogna però aver frequentato il primo. Ai fini dell'attestato è necessario cumulare almeno quaranta ore.

Il costo di ogni modulo è di 170 euro (con ricevuta fiscale esente i.v.a.). Per chi ha difficoltà economiche sono previste agevolazioni o riduzioni.

B) INCONTRI INDIVIDUALI COL TRAINER

Si tratta di sedute di almeno un'ora che soddisfano diverse esigenze formative. Ai fini dell'attestato sono richiesti almeno tre incontri. Il costo di ogni seduta è di 50 euro (con ricevuta fiscale esente i.v.a.).

C) INCONTRI DI PARTNERSHIP (scambio alla pari)

Si tratta di sedute di focusing in coppia che durante il corso i partecipanti organizzano tra loro o con altre persone che conoscono il focusing (magari incontrate ai Gruppi Changes). Sono incontri fondamentali per lo sviluppo della pratica e sono gratuiti. Ai fini dell'attestato è necessario effettuarne almeno dodici.

D) INCONTRI DEI GRUPPI CHANGES

Si tratta di caratteristici incontri di gruppo in cui avvengono scambi alla pari. Anche questi incontri, gratuiti, servono allo sviluppo della pratica, e ai fini dell'attestato bisogna frequentarne almeno quattro (per il calendario vedi www.focusing.it/changes.htm, nel caso fosse impossibile parteciparvi bisogna portare a sedici gli incontri di partnership). Si avviano dopo aver completato il primo modulo.

SEDE E ORARI

Gli incontri si svolgono presso la sede del Cipax, in Via Ostiense 152 (Metro' B – Garbatella).

Gli incontri serali sono sempre il martedì, dalle 19.30 alle 21.45.

Le giornate seminariali sono la domenica, dalle 10.00 alle 18.00

PROGRAMMA E DATE

1° MODULO - 17 e 24 febbraio; 1 (domenica) 3 e 10 marzo

Gli elementi essenziali del Focusing e i passi del processo secondo diversi autori. Sperimentare le abilità di focalizzazione e di ascolto esperienziale con un'altra persona. Lo scambio alla pari (partnership).

Il completamento del primo modulo permette l'accesso ai Gruppi Changes indipendentemente dalla prosecuzione del corso.

2° MODULO - 17, 24, 29 (domenica) e 31 marzo; 7 aprile

Approfondire il processo. Riconoscere e gestire i blocchi: il critico interno e le parti in conflitto. Accompagnare l'altro (e se stessi) senza invadere: l'arte di porre domande e di dare suggerimenti.

3° MODULO - 5, 12, 19, 24 (domenica) e 26 maggio

Punti di forza e di debolezza del proprio stile di focalizzazione e di accompagnamento. Pratiche e usi particolari del Focusing: nella coppia, in famiglia e non solo; nei luoghi di lavoro e nell'associazionismo; nella terapia e nella relazione d'aiuto in genere.

Il programma include lo studio del testo di Eugene Gendlin, Focusing, ed. Astrolabio, che presenta la teoria in modo efficace e sintetico, e di altri materiali che vengono forniti o indicati durante il corso.

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

Roberto 320.8539664 robertotecchio@tiscali.it

Il numero dei posti è limitato (per favorire la metodologia partecipativa esperienziale).

Su richiesta di singoli o di gruppi si progettano specifici interventi formativi (all'inizio la formazione al focusing si può efficacemente realizzare attraverso incontri individuali).

Si può prenotare una seduta di prova gratuita.

Roberto, focusing trainer certificato da The Focusing Institute di New York, counselor centrato sulla persona e formatore Gordon, da vent'anni si occupa di gestione nonviolenta dei conflitti e di facilitazione dei processi decisionali partecipativi.