

Crescere nell'Ascolto



focusing e
ascolto esperienziale

*formazione
e relazione d'aiuto*

programma 2010

*Gli incontri sono condotti da Roberto Tecchio
focusing trainer certificato da The Focusing Institute di New York,
counselor centrato sulla persona e formatore Gordon,
da oltre venti anni si occupa di gestione nonviolenta dei conflitti
e facilitazione dei processi decisionali partecipativi.*

PER INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

robertotecchio@tiscali.it - tel. 320.8539664

Crescere nell'ascolto significa crescere nella capacità di ascoltare se stessi e gli altri; significa, grazie all'ascolto che offriamo e riceviamo, crescere interiormente come individui.

Il **focusing** è un modo di ascoltare se stessi, di rapportarsi al proprio vissuto, in cui si presta particolare attenzione al sentire corporeo (emozioni, sentimenti, sensazioni).

C'è una saggezza implicita nell'organismo, che ci guida nelle piccole e grandi scelte della vita, nella realizzazione delle nostre potenzialità, del nostro benessere.

Tale saggezza si manifesta quando sappiamo ascoltarci empaticamente, profondamente: questo è fare focusing.

E il processo di focusing si dischiude in modo speciale con persone che sanno essere presenti e accompagnare senza invadere: questo ascolto si chiama **esperienziale**.

Attraverso il focusing si accresce la consapevolezza di sé e si armonizzano le dimensioni del sentire, del pensare e dell'agire, qualità fondamentali per:
esprimere la propria creatività e autenticità in ogni ambito;
rendere efficaci le relazioni educative e le relazioni d'aiuto;
favorire la comunicazione nonviolenta e la gestione costruttiva dei conflitti.

Formazione al focusing e all'ascolto esperienziale

Questo genere di formazione è rivolta a tutti ed è accessibile a chiunque (non servono particolari conoscenze). Non ci sono limiti allo sviluppo e ai benefici dell'ascolto.

Laboratorio

Si articola in tre moduli - vedi sotto il calendario 2010.

Ogni modulo è autonomo e propedeutico: ci si può iscrivere al primo o al secondo senza impegno a seguire il successivo.

Il costo di ogni modulo è di 140 €

Il costo del terzo modulo include due incontri individuali col trainer (da tenersi entro l'anno).

I posti disponibili sono limitati

.

Nel caso gli orari delle serate e/o le date delle giornate fossero d'impedimento, si possono trovare soluzioni di vario genere.

Percorsi individuali aperti

Si tratta di incontri individuali di un'ora col trainer, integrati con incontri in coppia o in piccoli gruppi di circa due ore. Il percorso si definisce cammin facendo: numero, tipologia e frequenza degli incontri dipendono dagli interessi della persona. Può incrociarsi col percorso laboratoriale.

LABORATORIO 2010

calendario e programma

1° MODULO

domenica 7 marzo, ore 10.00 - 18.00

lunedì 8, 15, 22, 29 marzo, ore 20.00 - 22.15

Gli elementi essenziali del processo di focusing e dell'ascolto esperienziale. Prime esperienze guidate di focusing e di scambio alla pari (partnership).

Il completamento del primo modulo permette l'accesso ai Gruppi Changes (vedi sotto).

2° MODULO

domenica 11 aprile, ore 10.00 - 18.00

lunedì 12, 19, 26 aprile, 3 maggio, ore 20.00 - 22.15

Approfondire il processo: riconoscere e gestire le difficoltà e i blocchi interni. Ascoltare e accompagnare l'altro senza invadere: l'arte di porre domande e di dare suggerimenti.

3° MODULO

lunedì 10, 17, 24, 31 maggio, 7 e 14 giugno, ore 20.00 - 22.15

Prosecuzione dell'approfondimento. Usi particolari del focusing e dell'ascolto esperienziale in base agli interessi dei partecipanti (nelle riunioni e nel lavoro di gruppo in genere, nella coppia, con i figli, nelle relazioni educative e in quelle di aiuto, ecc).

SEDE

Le sede degli incontri serali è nei pressi della Stazione Termini;
quella delle domeniche è in zona Cinecittà

Gruppi Changes Si tratta di caratteristici incontri, gratuiti, dove chi ha una conoscenza di base del focusing e dell'ascolto esperienziale (realizzabile col primo modulo del laboratorio) si può ritrovare per degli *scambi alla pari*. A Roma si svolgono una volta alla settimana: sedi e calendario in www.focusing.it/changes.htm. Ai fini dell'attestato è necessario aver partecipato ad almeno quattro incontri.

Al termine di un percorso formativo completo si rilascia l'attestato di formazione al Focusing e Ascolto Esperienziale.

Relazione d'aiuto

Al di fuori dei percorsi formativi, o anche al loro interno, è possibile attraverso sedute guidate focalizzare su vissuti e temi significativi (decisioni importanti da prendere, lo sviluppo di un'idea o di un progetto, difficoltà relazionali, conflitti, passioni, dipendenze...) al fine di favorire i passi verso i cambiamenti desiderati.