

CORSO BASE DI FOCUSING In presenza A Milano

Percorso formativo curato e condotto da

Stefania Conversi* Trainer di Focusing certificata TIFI (The International Focusing Institute di New York) e

Laura Talamoni, Trainer e Coordinator di Focusing certificata TIFI (The International Focusing Institute di New York)

**professionista disciplinata ai sensi della legge n.4 del 14 Gennaio 2013*

Si imparerà a focalizzare, da soli o con un compagno che sappia focalizzare, attraverso:

1. **L'acquisizione dei fondamenti del Focusing:** Esploreremo i principi chiave del Focusing, imparando come centrarsi e stabilire una connessione profonda con il nostro mondo interno.
2. **La Pratica della presenza consapevole:** Il corso incoraggerà la pratica della presenza consapevole, aiutando a sviluppare la capacità di essere nel momento presente senza giudizio.
3. **Lo sviluppo dell'Ascolto Empatico:** Impareremo a ascoltare e rispettare i segnali del nostro corpo, sviluppando una connessione più profonda con le nostre emozioni e i nostri bisogni.
4. **La gestione dello Stress e delle Tensioni:** Esploreremo come il Focusing può essere utilizzato come strumento efficace per gestire lo stress quotidiano, ridurre l'ansia e migliorare il nostro benessere
5. **L'approfondimento della Conoscenza di Sé:** Utilizzeremo il Focusing per esplorare il nostro mondo interiore, scoprendo nuove prospettive su noi stessi e accedendo a risorse interne che possono guidarci nel processo di crescita personale.
6. **Le risorse per il proseguimento in autonomia:** Al termine del corso, i partecipanti saranno in grado di continuare a praticare il focusing a livello personale e a fare scambi con altri Focuser.

Modalità

Il corso si baserà su una combinazione di lezioni teoriche, esercizi pratici e scambi di Focusing guidato. Il percorso prevede 6 incontri di 3 ore l'uno in presenza, 6 incontri on line di approfondimento e change, 4 colloqui individuali (2 compresi nella quota di iscrizione), schede didattiche ed altro materiale a supporto fornito dalle docenti.

Al termine del corso verrà rilasciato l'Attestato di Focuser

Il corso, riconosciuto da AssoCounseling, dà diritto a 28 crediti formativi

I corsi base non abilitano all'insegnamento e all'erogazione di sessioni professionali di Focusing. Una volta concluso il corso base, se interessati, sarà possibile proseguire la formazione accedendo al Corso per Trainer.

Luogo e date

Il corso si terrà in presenza, a Milano, presso Spaziosei, in viale Romagna, 56/4 (MM linea verde Piola; filobus 90/91; tram 19, 33)

Si svolgerà di sabato mattina, dalle 9,30 alle 12,30, nei giorni:

- 7 aprile (unica domenica);
- 20 aprile;
- 18 maggio;
- 8 giugno;
- 14 settembre;
- 12 ottobre.

Per informazioni e per ricevere la scheda di iscrizione contattare:

Stefania Conversi +39 3469683229 studioconversi@gmail.com

Laura Talamoni +39 3355280386 laura.talamoni@gmail.com