

PRÀCTIQUES TUTORITZADES DE FOCUSING



Les pràctiques tutoritzades són **rellevants en l'aprofundiment i l'adquisició de la tècnica**. En el rol d'acompanyant, així com en el propi procés. És un espai formatiu i experiencial on es combina l'aprenentatge individual enriquit per la participació del grup. El **grup és reduït**, d'entre 4 i 5 persones, de manera que tothom acompanya i enfoca.

Certifiquem les hores per la titulació d'Especialista en Focusing (24h).

-Dates:

5 Març, 9 Abril, 7 Maig, 11 Juny, 2 Juliol.

* Et pots inscriure a un dia sol (4h) o a un bloc de 3 dies (12h)

-**Horari:** de 16h a 20h

* Si estàs interessat/da en un horari de matí, fes-nos-ho saber i si hi ha quòrum oferirem aquesta franja.

-**Preu:** 70€/sessió de 4h

-**Requisits:** cal haver cursat el nivell 2 de Focusing.

-**Facilitador:**



Gerard Porredon Mas.

Trainer en Focusing i Terapeuta Gestalt.

-**Objectius:**

- Facilitar el silenci i l'atenció corporal.
- Promoure Aclarir un Espai amb un ritme adient.
- Identificar una sensació sentida que té significat i es relaciona amb una situació particular.
- Reconèixer quan les paraules o les imatges venen directament d'una sensació sentida.
- Donar la benvinguda al que sorgeix i acollir les sensacions i sentiments de la persona guiada, o en el seu cas, crear la distància que possibilita la relació.
- Esperar pacientment que la persona formi la sensació sentida i els seus significats.
- Reflexar ressonant o re-formulant el que s'observa sense judicis, avaluacions o interpretacions.
- Si cal, formular preguntes que es dirigeixin a la sensació sentida i facilitin un moviment corporalment sentit.
- Permetre el desplegar de nous significats.
- Sintetitzar i resumir el procés quan finalitza la sessió de Focusing.

- **Contingut:** tècnica i procés en la pràctica de l'acompanyament dels 4 o els 6 passos.

- **Inscripció:** per a reservar la plaça escriu al correu electrònic: activitats@monestirsantbenetmontserrat.com