



## Formation Focusing

### apprendre à s'écouter pour prendre soin de soi et des autres

 **TAUX DE SATISFACTION\***

**95 %**

\* chiffres 2023

 **TAUX DE RECOMMANDATION\***

**93 %**

#### MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Temps d'écoute et de partage à deux et en groupe
- › Écoute du ressenti corporel
- › Temps de réflexion commune
- › Vidéos de témoignages de pratiquants
- › Partage d'expériences professionnelles vécues
- › Exercices

**Permettre à chaque participant d'accéder à ses propres ressources et améliorer son bien-être.**

#### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.  
(Groupe de 12 personnes maximum)

**Prérequis : Aucun**

#### OBJECTIFS

- › Connaître les travaux de Carl Rogers (Approche Centrée sur la Personne) et d'Eugène Gendlin (focusing)
- › Renouer avec son ressenti corporel
- › Reformuler de manière empathique
- › Développer la qualité de présence

#### CONTENU

- › **Contenu théorique :**
  - Les différents types d'écoute (catégories de Porter)
  - Les bases de l'écoute ACP (Approche Centrée sur la Personne)
  - L'origine et la présentation du focusing
- › **Contenu pratique :**
  - Exercices corporels : méditation, juste distance
  - Exercices d'ACP : écoute silencieuse
  - Exercices de base du focusing : dégagé d'espace, la note, le paysage intérieur, écriture et focusing...
  - Démonstration d'un accompagnement en focusing

**✓ ÉVALUATION DES ACQUIS**

⇒ **À l'issue : QCM**

pratiques

## INTERVENANTS

> Infirmière  
Diplômée  
d'État,  
praticienne en  
relation d'aide  
ACP / focusing,  
CHU Clermont-  
Ferrand

## € TARIFS

> Inter : 440€ /  
pers.

> Intra : 1350€ j.  
/ gr

## SATISFACTION DES PARTICIPANTS



> Durée : 2 jours

> Dates : 29 et 30 septembre 2025