



Formation Focusing

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

 **TAUX DE SATISFACTION***

95 %

* chiffres 2023

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

 **PUBLIC CONCERNÉ**

Tout public.
(Groupe de 12 personnes maximum)

 **TAUX DE RECOMMANDATION***

93 %

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

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

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