



Formation Focusing 2

développer un regard positif

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

- › Exercices pratiques d'ACP et de Focusing
- › Échanges
- › Apports théoriques

INTERVENANTS

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

€ TARIFS

- > Inter : 440€ / pers.
- > Intra : 1 350€ / gr.

Développer son regard positif et sa bienveillance.

PUBLIC CONCERNÉ

Tout public
(Groupe de 12 personnes maximum)

Prérequis :

Avoir suivi la formation « Focusing : apprendre à s'écouter pour prendre soin de soi et des autres ».

OBJECTIFS

- › Porter un regard plus ouvert sur soi-même, les autres et les situations
- › Développer son empathie
- › Se rapprocher davantage de ses valeurs professionnelles
- › Renouer avec son ressenti corporel

CONTENU

- › **Contenu théorique :**
 - Rappel sur les travaux de Carl Rogers et d'Eugène Gendlin
 - Les attitudes facilitatrices
 - La focusing attitude
- › **Contenu pratique :**
 - Exercices d'Approche Centrée sur la Personne :
 - Développer une ouverture de regard : l'image
 - Écoute empathique en groupes.
 - **Exercices de focusing :**
 - Se rendre disponible : dégagé d'espace
 - État des lieux, le retour à soi : la météo intérieure
 - Connecter le sens corporel par une situation contrastée
 - Ateliers pour permettre un changement de regard et de développement de ses valeurs professionnelles
 - Collage
 - Exercices corporels : méditation de la bienveillance, exercices de pleine présence
 - Démonstration d'un accompagnement

✓ ÉVALUATION DES ACQUIS

⇒ À l'issue : QCM

👤 SATISFACTION DES PARTICIPANTS



> Durée : 2 jours

> Dates : 1 et 2 décembre 2025