



## 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