



## Initiation au focusing

Intro : Issu des travaux d'Eugène Gendlin, proche collaborateur de Carl Rogers (Approche Centrée sur la personne), le focusing s'inscrit dans la relation d'aide. C'est une méthode qui passe par l'écoute de notre propre ressenti corporel pour dénouer des blocages, trouver des solutions à certaines problématiques, accéder plus de bien-être. Elle permet d'instaurer une meilleure relation de soi-même et d'améliorer sa relation aux autres. Cette approche s'adresse à toute personne intéressée par son propre développement personnel. Cette démarche est à double niveau. En effet, en commençant à écouter ce qui se passe en nous, il en résulte une meilleure qualité d'écoute et donc une amélioration de la prise en charge globale du patient.

### MÉTHODE PÉDAGOGIQUE

- Temps d'écoute et de partage à deux et en groupe
- Ecoute du ressenti corporel
- Partage d'expérience professionnelle vécue

### INTERVENANTS

Infirmière Diplômée d'Etat, praticienne en relation d'aide ACP/ focusing

### TARIFS

> Inter : 344€ / pers.

> Intra : 1350€ j. / gr.

### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.

*(Groupe de 10 personnes maximum)*

### OBJECTIFS

- ⇒ Développer sa qualité de Présence
- ⇒ Apprendre à écouter son corps
- ⇒ Renouer avec son ressenti corporel pour accéder à ses ressources
- ⇒ Améliorer les relations interpersonnelles dans le domaine personnel et professionnel

### CONTENUS

⇒ Contenu théorique :

- L'origine et la présentation de la méthode
- Les types d'écoute (catégories de Porter)
- Les bases de l'écoute ACP (Approche Centrée sur la Personne de Carl Rogers)

⇒ Contenu pratique :

- Exercices d'ACP : écoute silencieuse, exercice de l'image, exercice du cube
- Exercices de base du focusing : dégagé d'espace, la note, le paysage intérieur, focus en fleur
- Exercices corporels : méditation de pleine conscience, le

## bambou, la juste distance



> **Durée : 2 jours**

> **Dates : 8 et 9 octobre 2018**