



## 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

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 : 4 et 5 décembre 2023