



## Formation Focusing

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

 **TAUX DE SATISFACTION\***

**97 %**

\* chiffres 2022

 **TAUX DE RECOMMANDATION\***

**100 %**

#### 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

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

#### PUBLIC CONCERNÉ

Tout public.  
(Groupe de 12 personnes maximum)

**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

#### 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

pratiques

## INTERVENANTS

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

## € TARIFS

> Inter : 440€ /  
pers.

> Intra : 1350€ j.  
/ gr

✓ **ÉVALUATION DES ACQUIS**

⇒ **À l'issue : QCM**

## **SATISFACTION DES PARTICIPANTS**



> **Durée : 2 jours**

> **Dates : 30 septembre et 1<sup>er</sup> octobre 2024**