

# Formation Focusing 2 - QVRP25

 2 jours

Présentiel



## Public concerné

Tout public  
(Groupe de 12 personnes maximum)



## Pré-requis

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



## 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

## **Évaluation des acquis**

QCM

**Tarif Inter 480€ / pers.**

**Tarif Intra 1 350€ / gr.**

### **Prochaines sessions**

> 30 novembre au 1er décembre 2026



**04 73 75 40 30**

**[cfps@chu-clermontferrand.fr](mailto:cfps@chu-clermontferrand.fr)**

© CFPS CHU Clermont-Ferrand