

FOCUSING - FAQ

Focusing: "un approccio che ci insegna a "mettere a fuoco-focalizzare" oltre le emozioni e i nostri labirinti mentali, direttamente in contatto con la conoscenza che il nostro corpo ha di ogni situazione.

Il Focusing è un modo speciale di ascoltare il corpo, è diverso da ogni altro tipo di tecnica o lavoro corporeo."

Da dove viene?

E.T Gendlin filosofo e psicologo ebreo-austriaco che vive negli U.S.A. , ha strutturato il Focusing dalla Filosofia dell'implicito e da una ricerca sulle psicoterapie efficaci. Il suo testo divulgativo più famoso è "Focusing" (Astrolabio 2001).

A chi è rivolto?

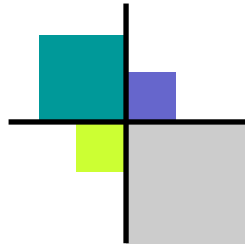
A tutti gli esseri umani che hanno voglia di crescere, di comunicare, di risolvere problemi.

Il Focusing viene usato in psicoterapia, nel counseling, nell'educazione, ma anche nella sanità, nella scrittura, nelle arti e nel campo della spiritualità.

Come e dove s' impara?

Il Focusing si può imparare con delle sessioni individuali o con incontri di gruppo a cadenza quindicinale e/o con seminari intensivi mensili. Presso quest' Istituto la **dott.ssa Rosanna Camerlingo** terrà il corso base di Focusing per complessive **36 ore** (30 ore di gruppo e 6 ore individuali) ed un **corso di approfondimento di 16 ore** (12 ore di gruppo e 4 ore individuali).

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza con valenza di **credito formativo** per le attività dell'ISPPREF.



"Noi agiamo a partire dal senso corporeo di ogni situazione"

E.T. Gendlin.

Rosanna Camerlingo vive a Napoli ed è laureata in sociologia e psicologia, regolarmente iscritta all'albo psicologi Regione Campania.

Dal 1983 si interessa di crescita personale e professionale nell'ambito dell'approccio olistico. Esperta di linguaggio e tecniche psicocorporee. Operatrice delle Tecniche dell'Unione e del Risveglio di Umberto Di Grazia. Didatta Counselor. Trainer certificata del **Focusing Institute di New York**, tiene gruppi ed incontri individuali e collabora con l'Istituto di psicologia e psicoterapia relazionale e familiare ISPPREF .

- e-mail: rosanna.camerlingo@libero.it
- sito web: www.focusing-unione.it - www.focusing.org
- cell. 338 3091192

ISPPREF

ISTITUTO DI PSICOLOGIA E PSICOTERAPIA RELAZIONALE E FAMILIARE

Tel.: 081-714 63 62

Fax: 081-714 66 01

E-mail: isppref@itb.it

Via A. Manzoni n° 26/B int. 13-16 80123 Napoli

FOCUSING



"Il corpo è l'inconscio"

E.T. Gendlin

Il **Focusing** è un metodo per imparare ad entrare in contatto ed utilizzare la nostra conoscenza corporea delle situazioni, che è pre-verbale e che resa esplicita, ci consente di pensare, comunicare ed agire.

La metodologia nata per psicologi e counselor è efficace e preziosa per tutti i professionisti dell'aiuto, è possibile integrarla nel proprio approccio come risorsa professionale e come pratica per la crescita personale e contro il *burn out*.

Una pratica resa accessibile a tutti coloro che sono interessati alla crescita personale, alla consapevolezza ed alla comunicazione autentica fra esseri umani.

Un approccio che ci insegna a "mettere a fuoco-focalizzare" oltre le emozioni e i nostri labirinti mentali, direttamente in contatto con la conoscenza che il nostro corpo ha di ogni situazione.

Il Focusing è un modo speciale di ascoltare il corpo, è diverso da ogni altro tipo di tecnica o lavoro corporeo.

Il Focusing è stato strutturato in 6 passi: dall'ascolto della sensazione sentita significativa nel nostro corpo, seppur vaga e indistinta, impariamo a lasciar emergere nuove informazioni al confine tra conscio e inconscio sotto forma di parole, immagini, sentimenti e pensieri.

Il Focusing ci mette in contatto con queste sensazioni e percezioni del nostro mondo interiore ed in questo modo ci avvia al cambiamento. Il Focusing non è una tecnica, ma richiede lo sviluppo di alcune abilità di ascolto con se stessi e con gli altri e quindi può essere insegnato e appreso.

Il Focusing è un approccio per imparare ad entrare in contatto ed utilizzare la nostra riserva di conoscenza corporea per pensare, comunicare, agire.

PROGRAMMA DI FOCUSING CORSO BASE

Il corso base comprende **36 ore complessive** così articolate: 30 ore di lavoro di gruppo teorico esperienziale (sabato) inizio marzo; 6 ore di sessioni individuali di Focusing con la coordinatrice e Trainer del corso dott.ssa Rosanna Camerlingo.

- **Primo incontro di Presentazione: 07 marzo 2009 ore 16.00 - 18.00**

INTRODUZIONE AL FOCUSING ED ALLE ABILITA' DI ASCOLTO

Focusing: il contributo di E.Gendlin alla psicoterapia, al counseling, all'educazione. Una metateoria da coniugare con i vari approcci della psicologia e del counseling.

Una metodologia efficace e preziosa per i professionisti da inte-

grare al proprio approccio, una pratica possibile per la propria crescita personale e contro il burn out nelle professioni d'aiuto.

Una sessione di Focusing di presentazione.

- **Modulo 1: Due Seminari di 4 ore 22 marzo 2009 – 19 aprile 2009 ore 9.30 - 13.30**

IL PROCESSO DEI SEI PASSI.

Metodologia teorico- esperienziale: Sperimentare le abilità di focalizzazione ed ascolto con un'altra persona e nel gruppo. Riconoscere il Felt sense ed il Simbolo nel Processo. Poter restare in contatto con la replica organismica e sperimentare l'Accoglienza nel Processo. L'Ascolto ed il Reflecting: la capacità di accompagnare l'altro nel Processo. Il Cambiamento corporeo o Felt Shifting.

- **Modulo 2: Due Seminari di 4 ore: 17 maggio 2009 – 14 giugno 2009 ore 9.30 - 13.30**

LA PRESENZA ED IL FELT SENSE

IL PROCESSO DEI SEI PASSI ED IL CRITICO INTERNO

Metodologia teorico-esperienziale: Poter riconoscere e guidare il proprio processo. Poter restare in contatto con la propria Presenza /Centralità. Verificare la Risonanza ed il Porre domande. Poter individuare il dialogo interno ed il critico interno. L'Accoglienza lo "stare in contatto accettante" e il Felt Shifting.

- **Modulo 3: Tre Seminari di 4 ore 5 luglio 2009 – 13 settembre 2009 – 4 ottobre 2009 -**

II DIALOGO TRA LE PARTI ED IL FELT SENSE ore 9.30 - 3.30

LA PRESENZA ED IL SELF EMPATY.

Metodologia teorico-esperienziale: Riconoscere i blocchi nel processo; quando le parti sono in conflitto. Il critico interno. Poter ritornare in contatto con la propria Presenza /Centralità. Poter prestare ascolto a tutti i "qualcosa" e all'intero Processo. Poter restare in contatto con la Complessità.

- **Modulo sessioni individuali: 6 ore da concordare durante il percorso.**

Sessioni individuali di Focusing con la psicologa-trainer Rosanna Camerlingo.

PROGRAMMA DI FOCUSING CORSO DI APPROFONDIMENTO

Il corso di approfondimento comprende **16 ore complessive** così articolate:

- **12 ore di lavoro di gruppo teorico esperienziale (sabato mattina)**
- **4 ore di sessioni individuali di Focusing** con la coordinatrice e

Trainer del corso dott.ssa Rosanna Camerlingo.

- **Modulo 1: Un Seminario di 4 ore 24 ottobre 2009 ore 9.30 - 13.30**

L'ASCOLTO NEL FOCUSING

Metodologia teorico-esperienziale.

Le condizioni essenziali nell'Ascolto: empatia, considerazione incondizionata, congruenza.

Poter accompagnare il processo dell'altro risuonando empaticamente, con la consapevolezza che colui che focalizza è responsabile del proprio processo.

- **Modulo 2: Due Seminari di 4 ore 14 novembre 2009 - 28 novembre 2009 ore 9.30 - 13.30**

COME ACCOMPAGNARE L'ALTRO NEL PROCESSO

Porre domande, utilizzare suggerimenti facilitanti, non direttivi, né invasivi. Riportare l'altro al Felt sense. I blocchi, le difficoltà: le emozioni, la simbolizzazione e il dialogo fra le parti. Dare il giusto ascolto alle parti critiche.

Come aiutare l'altro a tornare in Presenza. L'empatia e la considerazione incondizionata come fattori intra psichici fondamentali per il cambiamento della personalità. L'empatia, la considerazione incondizionata e la congruenza come fattori inter psichici fondamentali perché facilitanti nella relazione d'aiuto ai fini del cambiamento della personalità.

- **Modulo sessioni individuali: 2 ore**

Sessioni individuali di Focusing con la psicologa-trainer Rosanna Camerlingo.

A discrezione della coordinatrice alcune ore individuali potranno essere destinate alla supervisione interna fra i membri del gruppo nelle sessioni di Focusing.

Il corso si svolgerà presso questo istituto, max n° 15 partecipanti.

Per prenotazioni e informazioni rivolgersi alla segreteria dell'Isppref tel. 081- 714.63.62

Si rende noto che **22 aprile 2009 ore 17.00 - 19.00** si svolgerà **un nuovo Incontro di Presentazione del Corso aperto a tutti.**