

**Presenta il seminario esperienziale  
L'ascolto come trasformazione reciproca**

**CORSO DI AGGIORNAMENTO  
RICONOSCIUTO DA  
-ASSOCOUNSELING-**

**Codice univoco: CUR/5619/2023**

Crediti assegnati: 8

<b>Titolo</b>	<b>L'ASCOLTO PROFONDO E GENTILE: IL FOCUSING AL SERVIZIO DEL COUNSELING.</b>
<b>Area Disciplinare di Riferimento</b>	<b>Focusing: osservare il felt sense (la sensazione significativa)</b>
<b>Formatore</b>	<b>Pasqua Filomena Leone</b> , counselor a mediazione corporea, conduttrice di classi di Bioenergetica, trainee di focusing
<b>Cos'è il focusing e a cosa serve</b>	<p>Il Focusing è un metodo esperienziale ideato dal Prof. Eugene Gendlin, filosofo e psicoterapeuta insegnante all'università di Chicago.</p> <p>Gendlin osservò che le persone più inclini a stare in contatto con le proprie sensazioni corporee, erano i più propensi al cambiamento. Il Focusing consiste in passi specifici per entrare in contatto con la sensazione corporea di come si sta vivendo una particolare situazione. Il Focusing inizia con il corpo e consiste semplicemente nel rivolgere l'attenzione all'interno, sentire nel corpo la reazione a quello che sta accadendo nella nostra vita. Attraverso il Focusing e la consapevolezza corporea, la persona accompagnata inizialmente riesce a:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sbloccare alcune situazioni a rilassarsi e ad entrare in armonia con la propria dimensione interiore</li> <li>• favorire la creatività e promuovere un cambiamento nella direzione prevista dal percorso di counselling</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uscire da situazioni frustranti di confusione ed indecisione, eliminare i blocchi che impediscono il cambiamento</li> <li>• mettere a fuoco l'origine dei problemi facendo emergere le informazioni utili, le diverse possibilità di soluzione e le risorse per realizzarle</li> <li>• distinguere tra pensieri ripetitivi e conosciuti ed informazioni nuove, utili, che rivelano qual è il prossimo passo verso il benessere.</li> </ul>
<p><b>Come si integra al counseling</b></p>	<p>Il Focusing può essere integrato al counseling ed essere utilizzato come completamento di terapie a mediazione corporea. I principi e le abilità di questo metodo possono essere incorporati e applicati a una sfera molto ampia di attività: dalla medicina, alla meditazione, alla gestione aziendale, allo studio, alla politica e al contesto sociale. Una volta appreso, il Focusing può essere praticato anche da soli o con un compagno. Quando si pratica in coppia si creano i cosiddetti "scambi", nei quali le due persone coinvolte si alternano nei ruoli di "focalizzatore" e ascoltatore.</p> <p>In sintesi possiamo dire che:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Il Focusing è una tecnica meravigliosa e sorprendente, un'abilità che abbiamo tutti e che il Professor E. Gendlin ha tradotto in tecnica.</li> <li>• Il principio fondamentale del Focusing è che le sensazioni fisiche veicolano un significato.</li> <li>• Il Focusing ci aiuta non solo ad ascoltare le sensazioni che abbiamo dentro, ma anche ad avviare un dialogo con loro.</li> <li>• Il Focusing non è ascolto della sensazione interiore che contiene le emozioni, è molto di più; vuol dire essere presenti a qualcosa che va oltre le parole, è un'avventura</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• E' affidarsi e fidarsi: il corpo sa sempre qual è la direzione da prendere.</li> <li>• Il Focusing ci lascia la massima libertà, nulla è un dovere.</li> </ul>
<p><b>Descrizione del seminario:</b></p>	<p>Il Focusing è stato un riferimento fondamentale nella mia formazione di counselor, con il quale ho integrato, subito dopo il corso allo studio e la pratica dell'approccio rogersiano e della Bioenergetica di Lowen. Ora è l'orientamento del mio modo di lavorare e fare il counselor e integra in modo coerente il dialogo interno e il lavoro corporeo bioenergetico. Mostrerò come la bioenergetica e il focusing si integrano perfettamente con il counselling. Attraverso un breve lavoro corporeo bioenergetico scopriremo quanto sia importante mobilitare il corpo e aiutarlo ad integrarsi all'interno di un contesto nuovo e soprattutto quanto sia rilevante mobilitare il corpo per accompagnarlo verso l'ascolto profondo del focusing. Sarà necessario introdurre alcune nozioni storiche del focusing e di come Gendlin ne ha fatto uno strumento importante nel suo lavoro di psicoterapeuta. Il Focusing può diventare uno strumento utile per il cliente e il counsellor il quale nell'ascolto porrà l'attenzione ai segnali dell'esperienza in atto nell'altro, cogliendo quelle espressioni, verbali e non, che emergono direttamente, rimandando al cliente l'ultima parola significativa che egli ha espresso. Questo rimandare è molto utile e serve al cliente a verificare emozioni, idee, interpretazioni. In questo lavoro non si esclude il pensiero, ma si va su e giù tra il pensare e il contatto con il felt sense. Il Focusing è un dialogo tra mente e corpo: è articolare la conoscenza corporea sentita con quella cognitiva teorica. Durante la giornata mi renderò disponibile ad ascoltare chi vorrà sottopormi un problema, affinché si comprenda</p>

	come avviene un intero processo di focusing.
<b>OBIETTIVI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• porsi in ascolto di ciò che sentiamo e vogliamo</li> <li>• superare i blocchi, prendere decisioni</li> <li>• essere accoglienti con se stessi e gli altri</li> <li>• integrare corpo e mente</li> <li>• trovare sollievo dalle tensioni e disturbi cronici</li> <li>• avere fiducia nel processo di cambiamento</li> </ul>
<b>METODOLOGIA</b>	<p>Si lavorerà, nel grande gruppo e anche in diadi. I partecipanti sperimenteranno l'ascolto attivo ed empatico del focusing seguendo il flusso, lasciandosi guidare dal corpo.</p> <p>Procederò riassumendo in pochi concetti principali quali sono i 6 passi del focusing:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• creare uno spazio,</li> <li>• sensazione sentita,</li> <li>• simbolizzare,</li> <li>• risuonare,</li> <li>• porre domande</li> <li>• accogliere</li> </ul> <p>IN QUESTO SEMINARIO approfondiremo i primi passi del processo di focusing.</p> <p>Essi saranno fondamentali per cominciare un processo di focusing in una seduta di counseling. Dando al cliente la possibilità di rivolgere l'attenzione al corpo per:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Creare uno spazio nel corpo, fare una pausa, rallentare il ritmo e disporsi deliberatamente all'auto osservazione in uno stato mentale aperto e curioso, appoggiando in quello spazio il problema che lo porta dal counsellor, facendolo diventare oggetto di osservazione curiosa e attenta.</li> <li>2. Il <u>felt sense</u> (sensazione significativa) è quel</li> </ol>

	qualcosa percepito nel corpo, inizialmente vago, nebuloso, complesso, che emerge quando la persona si chiede come sta vivendo complessivamente un problema, una situazione, oppure qualcosa che ha appena affermato o una risposta dello stesso counselor. Si sperimenterà la capacità di entrare in contatto con “l'impressione corporea” di una situazione, con un atteggiamento aperto ed accettante, facendo la spola “avanti e indietro” delicatamente, tra il sentire corporeo relativo a qualcosa e i simboli che ne catturano l'essenza.
<b>ORARIO E DURATA</b>	Sabato 25 marzo dalle ore 9 alle ore 18
<b>MATERIALI</b>	Ogni partecipante dovrà indossare abiti comodi e dei calzini per mobilitare il corpo, un materassino o un telo. Per il lavoro nel gruppo si potranno utilizzare dei fogli A4 e matite colorate.

**Orario delle giornate di formazione:**

**sabato 25 MARZO 2023:**

**9.00 – 13.00**

**14.00 – 18.00**

**Durata complessiva del corso: ore 8.**

**Il Corso si terrà in presenza presso la sede di Ferrara , in Viale Don Calabria 13.**

**Al termine del corso la Scuola Italiana di Counseling Motivazionale Integrato rilascerà un attestato di partecipazione.**

**CORSO DI AGGIORNAMENTO  
RICONOSCIUTO DA  
-ASSOCOUNSELING-**

**Responsabile didattico:**

**dott. Antonio Bimbo**, Supervisor Counselor (Certificazione AssoCounseling n. A0128, Certificazione europea EAC n. 0053), direttore Scuola Italiana di Counseling Motivazionale Integrato.

**Quota di partecipazione.**

€ 100 (iva inclusa).

Il pagamento si effettua tramite bonifico sul c.c. della Scuola Italiana Counseling Motivazionale Integrato

**BPER** Ferrara 10,

**IBAN:** IT43B0538713011000003174140

**Per iscriversi al seminario:**

inviare copia della ricevuta di pagamento all'indirizzo mail:  
[sedeintegrata@scuoladicounseling.it](mailto:sedeintegrata@scuoladicounseling.it)

Vi daremo pronta risposta di ricezione.

Per ulteriori informazioni, sito: [www.scuoladicounseling.it](http://www.scuoladicounseling.it). Cell.: 347.5226708.