

Especialista en Focusing



FOCUSING THuS

Centro de Formación desde el Año 2000



CURSO 2022-2023

El Centro de Formación FocusingTHuS está reconocido oficialmente por el *The International Focusing Institute*.

¿Qué te aporta aprender focusing?

Focusing es un poderoso modelo de psicoterapia humanista que trabaja con la sabiduría corporal/emocional, para integrar cuerpo-mente-emoción, ofreciendo recursos para sanar y crecer.

Aprendes a:

- ✓ **Contactar** con tus **sensaciones** corporales.
- ✓ **Regular** las **emociones** que nos desbordan.
- ✓ Transformar **bloqueos**.
- ✓ **Mejorar** tu forma de relacionarte con los demás.
- ✓ **Acompañar** el dolor de una forma amable.
- ✓ **Lidiar** mejor con el dolor físico-psíquico.
- ✓ **Integrar** cuerpo, corazón y mente. Encontrar tu centro de calma y bienestar
- ✓ Acompañar tu soledad. Y **liberarte** de dependencias.
- ✓ **Desarrollar** tu creatividad.
- ✓ **Elegir** lo que realmente quieres en tu vida.
- ✓ Descubrir el **arte de vivir** desde tu Ser más auténtico.

1ª CONVOCATORIA
de octubre de 2022
a julio de 2023

2ª CONVOCATORIA
de febrero de 2023 a
noviembre de 2023

PRESENCIAL Y ONLINE

180 HORAS

¿Qué te posibilita la formación?

Obtener el certificado de Especialista en Focusing, te capacita en las habilidades esenciales para conocer la metodología y actitudes de Focusing.

Te acredita como "Trainer in Training" por el TIFI (The International Focusing Institute) y como formador de los niveles de Focusing I y II y como *facilitador del Enfoque Corporal* o Focusing.

Te permite acceder al segundo año de los ciclos especializados en la titulación de:

- ✓ **F.O.T.** (*Focusing Oriented Therapy*): Focusing para Terapeutas.
- ✓ **Trainer:** Formador en Focusing y Facilitador del Enfoque Corporal.



HUMANISTA / EXPERIENCIAL / CORPORAL / RELACIONAL (GRUPAL E INDIVIDUAL) / PRÁCTICA / INTEGRADORA

¿A quién va dirigido?

La formación está dirigida todas las personas que deseen **profundizar en el Enfoque Corporal** o Focusing:

- ✓ Psicoterapeutas y terapeutas.
- ✓ Personas que trabajan en el acompañamiento a otros.
- ✓ Personas interesadas en el crecimiento y bienestar personal y relacional.

No se requiere una titulación específica para acceder a la especialidad en Focusing.

Objetivos

- ✓ **Aprender** a aplicar la metodología y actitudes de Focusing o Enfoque Corporal para el **crecimiento personal-relacional**, y a nivel profesional en el ejercicio de la psicoterapia, o para el acompañamiento a otros en distintos ámbitos.

Metodología

Online o presencial (Madrid)

La formación de Especialidad en Focusing de **180 horas** será **práctico-experiencial**, por lo que es **imprescindible su asistencia**.

- ✓ El **aprendizaje** y práctica de Focusing se realizará tanto en grupo como en parejas.
- ✓ **Práctica** de Focusing supervisada **individual** y de **grupo**.
- ✓ **Materiales** para el alumno.
- ✓ Tutorización **personalizada** durante el proceso formativo.
- ✓ **Lecturas** obligatorias y **trabajos** sobre las mismas.

PROGRAMA

Focusing introductorio

MÓDULO 1

Focusing I: **Iniciación al Focusing (10-12 h)**
Formato: **Online o Presencial**
Fecha: **7 y 8 de octubre de 2022**

- ¿Qué es Focusing o Enfoque Corporal de E. Gendlin?
- La técnica y las actitudes de Focusing, un modo de vivir en Autenticidad.
- Escuchar el propio cuerpo.
- Despejar un Espacio
- La sensación corporalmente sentida: felt-sense.

MÓDULO 2

Focusing II: **Práctica de Focusing y Autofocusing (10-12 h)**
Formato: **Online o Presencial**
Fecha: **28 y 29 de octubre de 2022**

- Práctica de los pasos de Focusing.
- Elementos fundamentales de la Filosofía de lo Implícito de E. Gendlin
- Bases Psicológicas inherentes al Focusing: Más allá de Carl Rogers
- Modos de simbolización de la experiencia interna: palabras, imágenes, movimiento
- Autofocusing y Focusing escrito

MÓDULO 3

Prácticas: **Tutorizadas (26 h mínimo)**
Formato: **Online**
Fecha: **Consultar con la Secretaría**

- Práctica de Focusing como acompañante y como acompañado. Las prácticas son en grupo y son Tutorizadas por los formadores.
- Se ahonda en las habilidades del enfoque corporal a partir de la práctica en parejas y supervisión de los formadores.
- Modelajes de Focusing por parte de los formadores.



PROGRAMA

Focusing de profundización



MÓDULO 4

Focusing III: **Acompañar y ser acompañado en situaciones difíciles** (10-12 h)
Formato: **Online o Presencial**
Fecha: **28 y 29 de abril de 2023**

- Focusing: acompañar y ser acompañado.
- La presencia compasiva y amable en la escucha al otro y a mí mismo.
- Del **crítico interno** y autoexigente al autocuidado.
- La actitud de la empatía: **la empatía corporal y experiencial**.
- Dificultades de cada paso: lo que puede hacer el que escucha, ante las dificultades.



MÓDULO 5

Focusing IV: **Emociones profundas y cambio corporal** (10-12 h)
Formato: **Online o Presencial**
Fecha: **19 y 20 de mayo de 2023**

- El trabajo con el **Background feeling** (es una sensación de fondo existencial, sentimiento predominante que uno tiene hacia la vida y que nos es difícil cambiar).
- **Felt-sense, emoción y sentimiento**: aspectos diferenciales.
- El cambio corporal o **Body shift**.
- La actitud de **Presencia en Focusing**
- **La práctica de Focusing para acompañar el Background feeling**.



MÓDULO 6

Monográfico: **El Cuidado del Niño Interior y el Crítico Interno** (10-12 h)
Formato: **Presencial**
Fecha: **25 y 26 de noviembre de 2022**

- Nuestro **Niño Interior herido** (vulnerabilidad, reacciones desproporcionadas, sentimientos de soledad, bloqueos).
- Los tipos de **apego infantil** y las heridas que nos han dejado nuestras primeras experiencias con el mundo.
- Mi **Adulto Interior** y su intención de **reparentalización**.
- Del **Crítico Interior al Cuidador** Interno: recursos para la vida profesional y vida cotidiana.



MÓDULO 7

Monográfico: **El trabajo con los Personajes Internos y Trauma desde el Cuerpo** (10-12 h)
Formato: **Online**
Fecha: **13 y 14 de enero de 2023**

- El trabajo de Focusing con los **Personajes Internos (son sistemas coherentes de emoción, pensamiento y sensaciones)** que nos marcan para afrontar la vida.
- El trabajo de Focusing con el **Trauma** (dolor emocional no digerido).
- Integración de Focusing con otros modelos psicoterapéuticos.
- El mundo corporal –emocional, sus niveles y formas de abordarlo desde la psicoterapia experiencial.
- El trabajo de Focusing con el dolor emocional (rabia, tristeza, amor, alegría, miedo) en Psicoterapia.



MÓDULO 8

Monográfico: **Qué hacer con las Emociones y Sensaciones del Cuerpo y cómo lidiar el Estrés** (10-12 h)
Formato: **Online**
Fecha: **17 y 18 de marzo de 2023**

- La escucha de lo que aún no sabes de tí y que tu cuerpo sí conoce (lo Implícito)
- Focusing como herramienta para lidiar con el estrés.
- El trabajo con la incertidumbre y las situaciones amenazantes.
- Recursos para encontrar la propia seguridad en tí mismo.
- El poder de la unión y conexión con los otros.
- Asideros para poder ayudar a los clientes a encontrar su manera propia de afrontar las situaciones de estrés.



MÓDULO 9

Formación: **Teórica Online** (40 h)
Formato: **Online**
Fecha: **De febrero a junio 2023**

- Bases Filosóficas y Psicológicas de Focusing.
- Diferencias y semejanzas entre las aportaciones de C. Roger y E. Gendlin.
- Filosofía experiencial y de lo implícito de E. Gendlin, desde la filosofía Contemporánea.
- El proceso experiencial.
- La creación del Significado en el proceso de Focusing.
- El acompañamiento del proceso de Focusing.
- La escala experiencial.



3

HORARIOS



TALLERES

- **Viernes:** de 17.00 h a 21.30 h
- **Sábados:** de 9.00 h a 14.30 h

SEDES

- **Centro de Formación Focusing THuS** C/ Alcalde Sainz de Baranda, 63. 1.C. Madrid
- **Casa de Retiro C. de El Pardo** C/ Pista Cristo de El Pardo, 11 28048 Madrid

PRECIO

Precio de la Formación de Especialista en Focusing para el curso 2022-2023

- Precio del curso completo: **1.840 €**
- Precio especial si reservas tu plaza **antes del 15 de julio de 2022:**
 - Descuento especial del 15%: **1.526,50 €**
 - Descuento especial del 10%: **1.631 €**
- Matrícula: **250 €**

INFORMACIÓN

Puedes solicitar más información a través del teléfono 630 36 87 41.

Email: info@focusingthus.com

