

# Especialista en Focusing

THuS

FOCUSING THuS

Centro de Formación desde el Año 2000



AVALADO POR THE INTERNATIONAL FOCUSING INSTITUTE (NEW YORK)

[www.focusingthus.com](http://www.focusingthus.com)

## CURSO 2023-2024

### PRIMER AÑO DE ESPECIALISTA EN FOCUSING 180 HORAS

#### ¿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 2023  
a julio de 2024

**2ª CONVOCATORIA**  
de febrero de 2024 a  
noviembre de 2024

**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 DE ESPECIALISTA



## Focusing introductorio

### MÓDULO 1

Focusing I: **Iniciación al Focusing** (10-12 h)

Formato: **Online o Presencial**

Fecha: 1ª Convocatoria: **6 y 7 octubre 2023**

- ¿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: 1ª Convocatoria: **27 y 28 octubre 2023**

- 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 DE ESPECIALISTA

# Focusing de profundización



### MÓDULO 4

Focusing III: **Acompañar y ser acompañado en situaciones difíciles** (10-12 h)  
 Formato: Online o Presencial  
 Fecha: **5 y 6 de abril de 2024**

- 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: **17 y 18 de mayo de 2024**

- 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: **24 y 25 de noviembre de 2023**

- 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: **12 y 13 de enero de 2024**

- 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: **Resiliencia, pérdidas afectivas y duelo** (10-12 h)

Formato: Online  
 Fecha: **1 y 2 de marzo de 2024**

- Explorando la Resiliencia en tu vida.
- Relación entre la resiliencia y la seguridad.
- Componentes de la Resiliencia.
- Explorando tu propia historia, de adversidades y de pérdidas.
- Explorando tus formas de enfrentarte a la adversidad y la pérdida.
- Cómo encontrar la curación desde la sabiduría interior.
- Ejercicios de Focusing para conectar con lo específico de estas heridas y la curación «desde dentro».
- Reflexiones y herramientas para el acompañamiento a personas ante la adversidad y en situaciones de pérdidas y duelo.



### MÓDULO 9

Formación: Teórica Online (40 h)

Formato: Online  
 Fecha: **De febrero a junio 2024**

- 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.





# INFORMACIÓN

## HORARIO TALLERES

- **Viernes:** de 16:30 h a 21:30 h
- **Sábados:** de 09:00 h a 14:00 h

## HORARIO MONOGRÁFICO: El Cuidado del Niño Interior y el Crítico Interno

- **Viernes:** de 16:30 h a 21:00 h
- **Sábados:** de 09:00 h a 14:30 h

## SEDES

- **Centro de Formación Focusing THuS.** Carretera de Canillas, 136. 1º, 2B. 28043 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 2023-2024.

- Precio del curso: ..... **1.920 €\***
- Matrícula: ..... **250 €**

## DESCUENTOS PARA LAS MATRÍCULAS REALIZADAS ANTES DEL 30 de JUNIO de 2023. Consultar condiciones con la secretaría.

- Descuento especial del 15%: ..... **1.632 €\***
- Descuento especial del 10%: ..... **1.728 €\***
- Matrícula: ..... **250 €**

\*(Seminario de Verano de Focusing no incluido en el precio)

## INFORMACIÓN

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

Email: [info@focusingthus.com](mailto:info@focusingthus.com)

