



APRENDIENDO FOCUSING:

Autoconocimiento y reconexión con el Self

FOCUSING NIVEL 1

Bienvenidos a esta propuesta de formación en el primer nivel de Focusing. A lo largo del curso, compartiremos contenidos, experiencias y prácticas que permiten vivenciar esta filosofía desde adentro.

Objetivo: Iniciar el camino del Focusing desde la exploración del propio mundo interior, reconociendo la sensación sentida, desarrollando presencia, y dando los primeros pasos hacia una escucha profunda del self.

Cada clase incluye:

- Un eje temático teórico-práctico
- Espacios vivenciales de práctica guiada
- Revisión y reflexión grupal sobre lo trabajado
- Lecturas obligatorias y optativas
- Actividades individuales o en duplas

Duración total aproximada: 24 horas por nivel

Formato: 12 clases (5 módulos) de 2 horas cada una

Modalidad: Teórico-práctica y vivencial

CRONOGRAMA:

Clase 1 – Introducción y bases teóricas del Focusing

Clase 2 – Sensación sentida y la pausa (semana 8-sept)



Clase 3 – El proceso del cambio y los pasos del Focusing

Clase 4 – Yo, No-Yo y la parte de mí

Clase 5 – El cuerpo como espacio de significado

Clase 6 – El niño interior

Clase 7 – Autocompasión y cuidado interno

Clase 8 – Facilitación grupal y resonancia empática

Clase 9 – Revisión integradora

Clase 10 – Evaluación y cierre

Evaluación

Al finalizar el nivel, los participantes deberán presentar un trabajo práctico (escrito y/o experiencial), que dé cuenta de la integración de los contenidos trabajados y de la capacidad de facilitar procesos básicos de Focusing.

A cargo de Sandra Hamú: Counselor, docente y Focusing Trainer.

Avalan:

The International Focusing Institute y ACAF • Asociación Civil
Argentina de Focusing