

TALLERES EMOCIONALES

FOCUSING:

“Cómo pensar con el cuerpo.”

Por el profesor: Luis López
Barcelona, 20 Abril, 11 Mayo y 15 Junio

¿Por qué requieres un taller de Focusing?

1. ¿Cómo te ayuda el focusing a escuchar tu cuerpo y descifrar su sabiduría?
2. ¿En que modo el focusing te permite una mejor gestión de tus emociones?
3. ¿Qué tienes que saber para practicar el focusing como ejercicio que potencia la conciencia de tus sentimientos?
4. ¿Cómo el focusing te ayuda a escoger desde tu equilibrio?
5. ¿Qué pasos componen un ejercicio de focusing para que lo practiques que por tu cuenta de modo continuado?
6. ¿Cómo la práctica del focusing fomenta tu serenidad y mejora tu vida?

Introducción

El focusing es un concepto creado por el filósofo Eugène Gendlin basado en nuestra capacidad de experimentar situaciones corporalmente. El focusing es un valiosísimo instrumento para el conocimiento profundo de nuestras emociones y sentimientos. Mediante el focusing la persona usa lo que siente "felt-sense" (sensación sentida) como material para un abordaje de la realidad de forma valiosa y reveladora.

El focusing es pues un método que se basa en la escucha profunda amable y atenta del propio cuerpo para amortizar lo que este sabe, comprenderse y superarse así mismo cada vez más.

En este taller aprenderás el método de la mano de un maestro experto: Luís López, mediante sus seis sencillos pasos, sabrás como se localizan, comprenden y transforman tus sentimientos para tu evolución.

El programa de Talleres de Focusing MC es una serie de sesiones docentes teórico-prácticas en grupo reducido, cada una de ellas nueva y completa en si misma. Ello lo convierte en un espacio y un tiempo para ir profundizando en esta herramienta sumamente útil y asequible en muchísimas áreas de nuestra vida emocional.

El focusing te faculta para abordar con más éxito tu comunicación, las tareas creativas, y en general todo lo relacionado con tu mejora interior.

Temario

- 1. – Palabras clave**
- 2. – Objetivos de la técnica**
- 3. – Definición de conceptos**
- 4. – Atención y auto - observación**
- 5. – Ideas clave**
- 6. – Como abordamos normalmente un conflicto**
- 7. – Beneficios del focusing**
- 8. – Consejos para guiar**
- 9. - Habilidad de relajación**
- 10.- Aplicaciones**

Metodología

El programa se desarrolla a través de sesiones participativas en pequeño grupo en las que el concepto tratado ese día será aplicado mediante la realización de actividades experienciales a cada participante. El participante practica en las sesiones del taller sobre su caso y el de otros participantes y así aprende a profundizar en la práctica del focusing.

El participante en el taller de Focusing se beneficia de actividades como el inventario de sensaciones, la anatomía vivencial y múltiples juegos, con los que desarrolla habilidades básicas tales como el enfoque, la receptividad y la auto exploración con un alto grado de eficacia y rigor. La proximidad del profesor en las sesiones y el seguimiento MC facilitan que el participante aprenda a darse más cuenta de sus propias sensaciones, emociones y sentimientos para una mejor gestión de los mismos.

Beneficios

Para ti:

- **Diferencias entre pensamientos y vivencias, de tal modo que gestionas mejor tus experiencias sentimentales.**

Aprendes a ser más consciente de tus sentimientos y a gestionarlos de una forma que te permite mejorarlos.

- **Revelas tu autoconciencia corporal y cómo esta es algo que te pertenece y está en tu poder el irlo desarrollando como parte de tu identidad**

- **Desarrollas una nueva forma de atención que te abrirá a tu realidad interior.**

- **Dispones de un espacio de respeto, entre tú y las circunstancias, los otros, o los conflictos.**

Para tu entorno personal:

- **Gestionas mejor tus relaciones tanto con tus conocidos, empleados, colaboradores o superiores.**

• **Determinas qué es lo importante o esencial en tus interacciones personales y cómo mejoras tú a través de tu vivencia de eso.**

A quién va dirigido

- Personas que desean conocer el aspecto interior de sus experiencias y relaciones humanas
- Personas que trabajan con personas y requieren comprenderlas en profundidad
- Psicólogos, maestros, mediadores y en general expertos en RRHH a los que interesa saber todo aquello que en una entrevista no se dice.
- Personas interesadas por la mejora de la comunicación interpersonal en general, o en particular por la comprensión de las evoluciones interiores suyas y de otros.

Profesor



Luis López

**Director Académico del programa y
Profesor de Focusing del Centro Mejora de la Comunicación**

Doctorando en Psicología por la UB. Trainer por el Focusing Institute de New York. Terapeuta psicocorporal.

Si el participante desea una ser capaz de conducir un ejercicio de Focusing completo es conveniente que asista con aprovechamiento por espacio de 12 sesiones. Las sesiones sucesivas le servirán para el dominio de la técnica.

Lectura recomendada: López, L. (2007): "RELAJACIÓN EN EL AULA: RECURSOS PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL" Ed.: Wolters Kluwer, España.

Alemany, C. (2008) (Coord.): "MANUAL DE FOCUSING", Ed. Desclée de Brower

DATOS DE CONTACTO:

☎ 93 4 18 77 88

pt@mejoradelacomunicación. Com

www.mejoradelacomunicacion.com