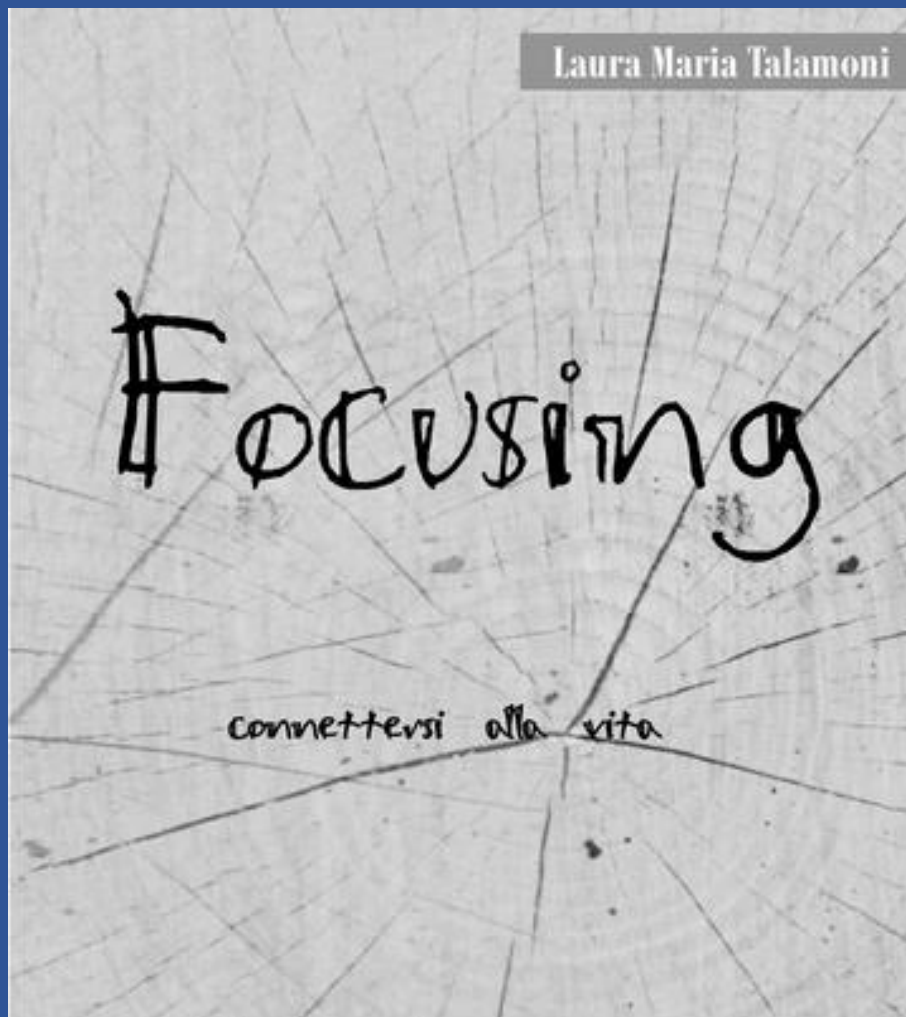


SABATO - 16 marzo 2019

Laboratorio esperienziale di ascolto e trasformazione

ORE 15.00 - 19.00

Presso Sede S.I.Co. – Via della Grande Muraglia 145 - Roma



Dott.ssa Paola Pietrangeli - Dott.ssa Laura Maria Talamoni

Le sensazioni corporee sono segnali intelligenti attraverso cui l'Intelligenza dell'organismo nella sua interezza (un'Intelligenza più ampia del pensiero analitico razionale, che ne è una parte) cerca di comunicarci informazioni utili.

Insegna ad ascoltare i segnali corporei che solitamente cerchiamo di “azzittire” ed eliminare il più in fretta possibile e che invece racchiudono informazioni utili ed evolutive, *imparare ad ascoltarli* ci porta a prendere consapevolezza di parti di noi che hanno bisogno di essere riconosciute ed ascoltate.

L'ascolto empatico, come insegnato da Carl Rogers, è la base fondante di tutto questo lavoro e viene potenziato dall'ascolto delle sensazioni corporee (Felt Sense) e dal metodo di ascolto in 6 passi ideato da Eugene Gendlin, allievo, collaboratore e amico di Carl Rogers.

Si rilasciano 4 crediti formativi validi per l'aggiornamento professionale
Iscrizioni entro e non oltre il 10 marzo 2019- Quota di iscrizione € 10,00
Cell.- WhatsApp 3246115339 oppure segreteria.sico@gmail.com

Il Focusing accompagna, passo dopo passo, a ritrovare una connessione empatica con se stessi e con i propri vissuti interiori, ad ascoltarli nella loro qualità corporea, allontanandoci e mettendoci al riparo da un approccio puramente intellettuale che - come dimostrato dalla ricerca svolta presso l'Università di Chicago negli anni '70, avviata da Carl Rogers e portata a termine da Eugene Gendlin - spesso non riesce a produrre un cambiamento.

L'ascolto del Focusing porta ad espandere le sensazioni piacevoli e a trasformare e dissolvere le sensazioni spiacevoli attraverso un processo di comprensione e di cura. Gli eventi spiacevoli che viviamo nel presente spesso si riagganciano ad eventi del passato. Possono essere vissuti con sofferenza e diventare una mera ripetizione di qualcosa che già è accaduto o, al contrario, possono essere l'opportunità se impariamo ad ascoltarli ed accettarli. Le sensazioni corporee hanno il potere di unire molti significati e grazie al loro ascolto ogni persona può ritrovare parti di sé e informazioni utili per comprendere qual è il prossimo passo giusto per il benessere e trasformare in qualche modo la propria esistenza.

Da più parti è stata riconosciuta la validità terapeutica del Focusing, infatti il metodo viene insegnato ed utilizzato in diverse parti del mondo, al di là della cultura, religione e abitudini culturali, proprio perché insegna a **'riattivare'** una capacità profondamente umana e naturale che però non siamo abituati a coltivare ed utilizzare e di cui non conosciamo la ricchezza.

Una sensazione corporea è composta da tante cose, da tanti strati, l'ascolto grazie al Focusing permette a ognuna di queste parti di rivelarsi, strato dopo strato. La sensazione si modifica si sposta nel corpo, diventa più leggera o più forte, evolve e ci guida come il filo di Arianna attraverso le molteplici possibili spiegazioni.

Quando ciò avviene si percepisce nel corpo una sensazione di grande sollievo, una vera e propria illuminazione, è un momento in cui i due emisferi del cervello lavorano in modo sincrono e nel corpo si percepisce una grande energia e la rabbia, il dolore, l'impotenza si rivelano e si trasformano

Il Focusing è un potente metodo di auto aiuto e può essere usato anche in uno scambio alla pari contribuendo a creare relazioni sane ed amorevoli tra i partecipanti del gruppo e con le persone della nostra vita. Grazie al Focusing si può creare uno spazio di ascolto protetto, libero da giudizi o pregiudizi, dove, a poco a poco, ogni persona riesce a esprimere se stessa e condividere le proprie esperienze in un ambito dove tutti si sentono ascoltati e tutti ascoltano.

Questo ascoltarsi reciproco crea l'accoglienza ed intimità e facilita il cambiamento.

Usare il **Focusing in un gruppo** come metodo d'ascolto, può facilitare le decisioni, aiutare a mettere a fuoco le iniziative che si vogliono intraprendere e come portarle in azione. In questo modo il Focusing diventa uno strumento di promozione sociale e di responsabilità civica.

Inoltre il Focusing è un metodo che può sostenere il lavoro del Counselor, poiché potenzia ogni altro metodo di counseling infatti viene insegnato come materia di base in diverse scuole di Counseling.

Il tempo previsto per questo laboratorio introduttivo è di 4 ore, una parte sarà dedicata alla presentazione del metodo e delle sue basi teoriche la seconda parte verrà concretizzata in un laboratorio dove si darà spazio ad una prima esperienza del metodo e della sua efficacia.