



FOCUSING ERLEBEN

Organisation: 68 Einheiten
3 x16 E Kurs (1800)
8 Einheiten Eigenstudium/Lektüre
12 Einheiten Partnerschaftliches Focusing

Ziel: Focusingschritte selber erleben
Sich im Partnerschaftlichen Focusing üben

1. Focusing Einstieg

Organisation: 16 Einheiten
4 Einheiten Partnerschaftliches Focusing evtl. per Zoom: Übungen wiederholen

Ziel: Focusingschritte selber erleben

Inhalte: Prozessorientierte Haltung als Leitfaden.
Die Entdeckung von Focusing durch Gendlin
Konzept implizit-explizit von David Bohm verstehen.
Selbsterfahrung durch Anleitung,
Aufbau: 6 Schritte
Freiraum schaffen und meine Art der Wahrnehmung entdecken
Selbsterfahrung durch Anleitung,
Wie nehme ich FS wahr; Theorie zur Praxis
Einführung ins Partnerschaftliche Focusing

2. Focusing Navigation

Organisation: 16 Einheiten
4 Einheiten Partnerschaftliches Focusing

Ziel: Sich im ganzen Focusingprozess orientieren können

Inhalte: Einbezug Körper und Atmung und persönliche FS-Erfahrung
Wie ist mein FS, wie ist dein FS
FS und unterschiedlichen Persönlichkeitstypen
Erfahrungen der verschiedenen Modalitäten
Theorie nach Erfahrung. Zeit für Verständnisfragen.
FeltSense erkennen und die einzelnen Schritte erleben und begleiten lernen
Regeln des partnerschaftlichen Focusing

3. Focusing Verankerung

Organisation: 16 Einheiten
4 Einheiten Partnerschaftliches Focusing

Ziel: Sicherheit gewinnen

Inhalte: Action Step: Wie geht der Prozess weiter wenn ich FeltSense gespürt habe,
Pacing - Leading einführen
Focusing Mini-Prozesse und Kurzfocusing einüben,
Focusing spielerisch mit diversen Objekten
Welche Fragen sind hilfreich?
Raum schaffen als Vorstufe zu Meditation
Selbstverantwortlichkeit des Fokussierenden anerkennen.
Meine eigene Haltung im Begleitprozess erkennen
Theorie aus Einzelprozessen ableiten, sich selber begleiten.
Selbsteinschätzung; was brauche ich noch.



Kosten:

Pro Seminar CHF 600.00

Für pcaSuisse Mitglieder CHF 15.00 Ermässigung pro Tag / bei drei Einheiten zusammen gebucht: CHF 50.00)

AGB auf Homepage pcaInstitut.ch

Oktober 2020/mwb