



Ganzheitliche Gesundheitspraxis Claudia Conza

Focusing • Massage • Begleitung

Praxis- und Korrespondenzadresse: Praxis Seeblick, Birkenstrasse 17, CH-8708 Männedorf

Praxis in Zürich: Seefeldstrasse 14, CH-8008 Zürich

+41 79 567 48 79 • +41 44 940 60 00 • welcome@claudiaconza.com • www.claudiaconza.com

Focusing- Grundlagen I bis IV

In allen vier Seminaren zu je 2 ½ Tage, ist das häufige Üben und die jeweils eigene Erfahrung ein Schwerpunkt. Wir legen Wert auf die Verinnerlichung und praktische Umsetzung der Focusinghaltung, die sich durch folgende drei Schlagwörter charakterisieren lässt: **Achtsamkeit**, **Absichtslosigkeit** und **Aufmerksamkeit**. Hier eine kurze Übersicht über den Kursinhalt. Bei Verteilung auf 5 Wochenenden zu je 2 Tage werden die Kursinhalte angepasst.

Seminar I: Einführungskurs

Den Focusingprozess kennenlernen. Vorstellen von E. Gendlins Theorie der 6 Schritte. Bekanntmachen mit „Raumschaffen“ und erstes Hinspüren zum „felt sense“. Präzises Zuhören, der respektvolle Umgang mit sich selbst und den anderen, und genaues Beobachten werden geübt.

Seminar II: Begleiten, Theorie vertiefen

Wiederholen und Festigen des Gelernten aus Seminar I. Einfache Begleitschritte wie z.B. Zurücksagen, offene Fragen werden erprobt. Es geht ums heimisch werden im Focusingprozess. Weiteres Thema ist die Begegnung mit den Teilpersönlichkeiten in uns.

Seminar III: partnerschaftliches Focusing; prozessunterstützende Fragen

Die Kunst des Begleitens weiter verfeinern, so dass sich beide Partner gleichwertig, achtsam und akzeptierend unterstützen. Worauf achtet der Begleiter bei sich. Wie schützt man die neu erworbene Erkenntnis am Ende des Prozesses so, dass sie sich in den rauen Alltag übertragen lässt.

Seminar IV: Integration in Alltag und eigene Arbeit

Auseinandersetzung mit positiven und negativen Erfahrungen aus den partnerschaftlichen Gesprächen. Persönlichkeitsmuster erkennen, den eigenen Stil finden. Wie wird Focusing möglichst oft für eigene Projekte, die eigene Entwicklung und für Stressverminderung angewendet. Welchen Platz soll Focusing in meinem Leben haben und wie erreiche ich das?

Wichtig! Die Seminare II – IV bzw. V sind nur zusammen buchbar. Zwischen den Seminaren werden die Teilnehmer 30 partnerschaftliche Sitzungen zu je 30 Minuten untereinander austauschen, die ersten 15 in persönlichen Sitzungen, die restlichen können in Telefonsitzungen gemacht werden.

Diese Sitzungen sollten innerhalb eines Jahres durchgeführt werden, um das stete Üben zu gewährleisten. Die Daten und Partner sollen notiert werden und werden am Ende der Ausbildung von mir eingesehen.

Um den Kursausweis zu erhalten muss eine 80% Teilnahme erfolgt sein. C.C./ A. O.