

Kontynuacja i pogłębianie Focusingu

(Focusing jako zjawisko)

Gabriela Riveros Aedo & Edgardo Riveros Aedo

Escuela Continental de Focusing en Español/Instituto Focusing de Chile

Październik 2023 r.

Pani Barbara Krasiczyńska

Nasz Dream Team

Polska

Kontekst

Biorąc pod uwagę ogromną motywację i pragnienie pogłębienia Focusingu ze strony osób uczestniczących w warsztatach organizowanych w Polsce, opracowany został niniejszy program, przeznaczony specjalnie dla miłośników Focusingu.

We współpracy z Barbarą i zespołem "Our Dream" chcieliśmy zaprosić do kontynuowania procesu uczenia się rozpoczętego podczas warsztatów Focusingu (Konferencja Focusingowa), które odbyły się we Wrocławiu i w Warszawie na przełomie sierpnia i września 2023 roku.

Pragniemy nadal uczyć się i odkrywać Focusing oraz jego ogromną moc zmiany, a także nowatorskie zastosowania focusingu w psychoterapii i nie tylko.

Obecny program nazywa się "Kontynuacja i pogłębianie Focusingu". Ten poziom szkolenia próbuje odpowiedzieć na obawy, które pojawiają się podczas przeprowadzania interakcji Focusingu, potwierdzając wymiar Implicite i uniwersalność jego zastosowań.

Ta propozycja online opiera się na Modelu Procesu i stanowi rozszerzenie warsztatów, które już odbyły się w Polsce. Ma ona specjalistyczny program, który zawiera doświadczenie obecności i treści opracowane podczas różnych wydarzeń, które proponują drugi i trzeci etap w celu ukończenia całego programu szkoleniowego, równoważnego z uzyskaniem certyfikatu terapeuty Focusing Oriented Therapist (F.O.T) oraz Professional Focusing Certification przyznany przez The Focusing Chile Institute, na licencji Eugene'a Gendlina.

Ogólny zarys programu

Studenci otrzymają specjalistyczny program z Instytutu Focusingu w Chile oraz odpowiedni certyfikat z międzynarodową ważnością, na licencji Eugene'a Gendlina.

Program ten został opracowany w oparciu o **empiryczną i praktyczną metodologię zorientowaną na Focusing jako zjawisko**. To podejście do Focusingu (jako zjawiska) zostało stworzone przez The Focusing Chile Institute w wyniku naszego doświadczenia i wiedzy, od ponad 40 lat specjalizującej się w zjawisku ludzkiej zmiany w różnych obszarach.

Jak?

Opracowano 12-miesięczny program, uwzględniający sesję w dużej grupie i spotkania w małej grupie szkoleniowej (tutorials group) raz w miesiącu.

- Duża sesja grupowa
1 dzień w miesiącu. 6 godzin na sesję.
(1 piątek w miesiącu, od 14:00 do 20:00 czasu polskiego).
Liczba uczestników: Od 20 do 40.
- Spotkanie małej grupy szkoleniowej
1 dzień w miesiącu. 3 godziny na sesję.
(poniedziałek, od 15:00 do 18:00 czasu polskiego)
Liczba uczestników: Od 5 do 10 osób na sesję.

(Każda grupa będzie miała specjalną datę w miesiącu na spotkanie).

*Dni i godziny sesji globalnych zostały ustalone ze studentami.

Każda sesja będzie miała charakter teoretyczno-praktyczny w trybie online, z demonstracją związaną z tematem każdej sesji i ćwiczeniami praktycznymi.

Certyfikacja:

Focusing Oriented Therapist (F.O.T).

Professional Focusing.

Rozwój i metodologia

Tryb online, przez 6 godzin będziemy mieć teoretyczno-praktyczną sesję Focusingu z całą grupą (**sesja w dużej grupie**), podczas której będziemy poruszać temat sesji, przeprowadzając demonstrację oraz praktyczne i doświadczeniowe ćwiczenia. Entuzjastyczne uczestnictwo sprawi, że te spotkania będą niezapomnianymi sesjami dla wszystkich.

Ćwiczenie praktyczne będzie przeprowadzane podczas każdej sesji, z tematem zaproponowanym przez samych studentów, a ćwiczenie to zostanie nazwane imieniem osoby, która poprosiła o nie na naszym spotkaniu w celu zebrania oczekiwań. Działania te dadzą większy wymiar praktycznemu i doświadczeniowemu uczeniu się, aby umożliwić uczestnikom przejście do trzeciego etapu szkolenia.

Dodatkowa comiesięczna sesja jest po to, aby przyrzeć się przypadkom klinicznym z klientami lub skupić się na przypadkach z edukacją i organizacją. Będzie to miało miejsce w małych, spersonalizowanych teoretyczno-praktycznych grupach (**Tutorial group meeting**) od 5 do 10 osób, promujących prywatność i różnorodność, aby stosować Focusing w przestrzeniach klinicznych i innych przestrzeniach, kontekstach preferowanych przez studentów.

TEMATY DO ROZWINIĘCIA

(zawartość programu drugiego etapu)

1. Focusing jako zjawisko (synteza)

- Wskaźniki, koncepcja zjawiska wg Heideggera.
- Zjawisko doświadczeniowe dzięki empatii i uczuciom.
- Praktyczna empatia i jej głębia, widziana z perspektywy Modelu Procesu.
- Pochodzenie focusingu jako fenomenu i filozofia Implicite.
- Paradygmat doświadczeniowy, Carl Rogers i Eugene Gendlin, od doświadczania do odczuwania.
- Zastosowania focusingu jako zjawiska i jego korzyści dla metody focusingu.
- Wejście w świat Implicite i jego podróż Identyfikacji i utrwalania zmian.
- Jak otworzyć i zamknąć sesję focusingu w ramach sesji Focusingu.

Treść zajęć praktycznych

a. (Kamila) *Jak rozszyfrować COŚ, co czuję wyraźnie i nie wiem, co to jest (odkrywanie skomplikowanego Implicite).*

b. (Barbara) *Kliniczne aspekty zjawiska focusingu: Niepokój i odblokowanie. Równoległe Focusing jako metoda i jako zjawisko.*

– Spotkanie w małej grupie

2. Zmiana terapeutyczna w Focusingu

- Stary i nowy model
- Jak zachodzi zmiana i nowość (Model Procesu)
- Jak jej towarzyszyć i ją identyfikować
- Interakcja między Implying i occurring i carrying forward
- Środowisko Focusingu i evening
- Zmiana jako tworzenie czegoś nowego

Treść zajęć praktycznych

c. (Beata) *Jak opisać uczucie we wszystkich kontekstach, jakie jest siedlisko uczucia?*

d. (Andrzej) *Jak zastosować Model Proceduralny w sesji klinicznej?*

– Spotkanie w małej grupie

3. Panoramic view i skarb (treasuring)

- Filozoficzne i praktyczne aspekty tego fundamentalnego momentu w Focusingu.
- Implicite i moment po zmianie lub pojawieniu się nowości.
- Klient jako artysta.
- Nowy krajobraz, który jest budowany z wykorzystaniem carrying forward i empatii.
- Wielki proces przewycięzania odzwierciedlony w nowej implikacji Ciało 2.
- Skarb nowości.
- Kinetion z zamkniętymi i otwartymi oczami.
- Powrót do implicytywnego świata.

Treść zajęć praktycznych

(Kamila) Doświadczalny przepływ po odblokowaniu lub otwarciu i bezpośrednio odniesienie (direct reference) do dobrych wieści.

- Spotkanie w małej grupie

4. Focusing i sny

- Czym jest sen dla Felt Sensu
- Mentalna wersja snu.
- Tworzenie obrazów, prawdziwe działanie ciała.
- Jak towarzyszyć marzeniu sennemu.
- Cieleśna wersja snu.
- Jak domknąć Panoramic View
- Uczucia Tła
- Tożsamość i wzorce emocjonalne wyuczone zastępczo
- Tożsamość nabyta zastępczo
- Emocjonalne wzorce różnicowania

Treść zajęć praktycznych

(Kasia) Jak towarzyszyć marzeniu sennemu i jak wykonać praktyczne zadanie w Focusingu (szukanie znaczenia i CZEGOŚ)

- Spotkanie w małej grupie

5. Focusing i depresja

- Wiek depresji i nieobecność znaczenia
- Depresja i jej zagrożenia dla ciała i egzystencji
- Viktor Frankl i konstruowanie znaczenia
- Focusing jako twórca znaczenia poprzez doświadczenie
- Jak radzić sobie z depresją i samobójstwem oraz ich różnymi formami
- Panoramic View oraz doświadczeniowa i egzystencjalna przebudowa (redesign)

Treść zajęć praktycznych

- Spotkanie w małej grupie

6. Focusing i Trauma

- Jak przeprowadzić sesję z traumą, elementy duchowe
- Ciało i jego blizny
- Trauma jako strefa zamrożona i broniona
- Wewnętrzny krytyk
- Ciało i trauma
- Podejście focusingowe i trauma
- Focusingowa i doświadczeniowa przebudowa, nowa tożsamość

Treść zajęć praktycznych

- Spotkanie w małej grupie

7. Międzykulturowość

Koncepcja Felt Sense i międzykulturowego żalu/bólu

- Wydarzenie krytyczne, trudne do uniesienia (wygnanie, śmierć bliskiej osoby, nieodwracalna strata)
- Doświadczeniowy kod uchwytu
- Naucz się, jak uzyskać doświadczeniowe hasło do uchwytu
- Felt Sense i duchowość
- Nowość jako wymiar twórczy duchowości
- Wnioski z drugiego etapu
-

Treść zajęć praktycznych

- Spotkanie w małej grupie

(zawartość programu trzeciego etapu) 5 miesięcy

Zajęcia praktyczne i różnorodna praca (115 godzin)

a. Praktyczne małe grupy szkoleniowe (*Tutorial group meeting*) (15 godzin)

Osoba szkoląca się musi co miesiąc uczestniczyć w tej przestrzeni, analizowane będą przypadki kliniczne i działania w celu wzmocnienia klinicznego zastosowania Focusingu (Clinical Focusing Groups)

lub zastosowanie Focusingu w innych obszarach poza kliniką: Instytucje, Szkoły, przedszkola, traumy wojenne, sztuka i inne zastosowania (grupy focusingowe w kontekście klinicznym lub nie).

b. Opracowanie projektu zastosowania Focusingu (60 godzin)

Każda osoba uczestnicząca w szkoleniu sporządzi własną pracę pisemną, w której uzasadni i opíše działania przeprowadzone w ramach tematu do opracowania. Temat będzie dowolny, opracowany za radą opiekuna, który będzie od samego początku (zgodnie z małą grupą).

c. Rozwojowa sesja focusingowa (20 godzin)

Ceremonia certyfikacji (do decyzji data i czy online czy osobiście)

Harmonogram i kolejne kroki

Pierwszy piątek każdego miesiąca, począwszy od grudnia, a następnie jeden poniedziałek w miesiącu na każde spotkanie małej grupy. Otrzymaliśmy wszystkie sugestie w tych 2 spotkaniach po 2 godziny każde, dla wysłuchania oczekiwań uczestników. Spotkania te zostały uwzględnione w tej propozycji.

Data następnej sesji globalnej: Piątek 22 grudnia, od 14:00 do 20:00 czasu polskiego (od 9:00 do 15:00 w Chile).

Data następnej sesji w małych grupach: Piątek 5, poniedziałek 8, poniedziałek 15 i poniedziałek 22 stycznia (od 15:00 do 18:00 czasu polskiego).

UWAGA: PEŁNY HARMONOGRAM MOŻNA ZNALEŹĆ W OSOBNYM PLIKU.

Wycena i szacunkowa opłata

Opłata za szkolenie i certyfikację (kwota w euro dotyczy jednej osoby):

1509 euro (40% zniżki)

Opłata za tłumaczenie i koszty organizacyjne: 802 zł.