

Benvolguda / benvolgut,

Hem rebut el teu correu on mostres el teu interès en matricular-te en la **Formació de Focusing** que el nostre Equip de Formadors imparteix presencialment (i online) a **Sant Benet de Montserrat**. Aquest curs, **hem fet un pas endavant** esdevenint la **primera formació** que ofereix un **itinerari complet** a Catalunya, certificat per **l'Institut Internacional de Focusing**.

Si no coneixes el Focusing, dir-te que et pots iniciar en aquest camí que **conduïx a l'autoconeixement, al creixement personal i la cura d'un mateix**. Si, a més a més, et dediques a l'acompanyament d'altres o a processos creatius et pot resultar una **eina molt útil a nivell professional**.

Oferim la formació per **aprendre Focusing**, per ajudar a **generar l'hàbit** de relacionar-nos de manera **amable** amb el nostre **cos**, descobrint-lo com a **interlocutor i company**, i com la **porta d'entrada a la saviesa** que ens habita. Aquesta saviesa implícita és **la vida empenyent cap endavant**. En ocasions pren forma d'**intuïció, d'orientació, de comprensió** més complerta i profunda del que visc... i en d'altres **desperta els processos** que romanen **aturats** en nosaltres, fent lloc al canvi.

**El cos**, és molt més que un vehicle: **és casa nostra**. Una casa que està **en contínua interacció** amb qui soc, amb el que visc i amb el que m'envolta. I ens **convida** al camí de **la coherència, de l'acceptació, de la creativitat i de la llibertat** necessàries per anar descobrint i **esdevenint les persones i les societats que podem ser**.

**Ens adreçem a...**

- Persones que **acompanyen** a altres a nivell **professional** o personal:
  - o Psicòlegs
  - o Terapeutes, Acompanyants Espirituals, Mestres, Cuidadors...
- Persones que volen fer un camí de **creixement personal i/o espiritual**.
- Persones de que es dediquen a **la creació i a l'art**: músics, cantants, pintors, actors, escultors, escriptors...

**1r Any: "Certificació en FONAMENTS DEL FOCUSING" Diploma emès per l'escola de formació Focusing Montserrat (títol equivalent a Especialista o Diplomada en Focusing).**

El primer any, d'**Iniciació**, descobriràs els **passos** del Focusing, coneixeràs els **conceptes principals** i aprofundiràs en l'**escolta**. Aprendre a **acompanyar** als altres alumnes i a fer **auto focusing**. Els monogràfics t'acostaran a l'**Espiritualitat** i al teu **nen interior i crític**. **Aprofundiràs** en l'empatia i auto empatia, acompanyaràs **vivències complexes** i posaràs la mirada en la **sensació de fons existencial** instruint-te en la presa de **decisions**.

Els **tallers** són **vivencials** i en quant a la **teoria** el proposarem la **lectura d'un llibre de Gendlin** i treballaràs amb materials per conèixer les **bases filosòfiques i psicològiques** del Focusing. En aquest procés d'aprenentatge **t'hi acompanyem personalment amb dues sessions individuals**. En acabar el curs elaboraràs una **memòria** per assimilar i recollir tot aquest procés personal. Com a **Culminació**, pots participar en l'**Escola d'Estiu** presencial de 5 dies a Sant Benet (pot fer al acabar el 2n curs).

**180 hores** (150 lectives i 30 de treball personal)

**INICIACIÓ (61h)**

NIVELL 1: Sensació Sentida. Contacte i Distància. Aclarir un Espai. Passos 1 i 2.

NIVELL 2: Aprofundir el Contacte. Treballs d'escolta. Auto focusing. Passos 3 i 4.

1a SESSIÓ INDIVIDUAL DE FOCUSING amb el Trainer de referència (*Gerard, Pau...*)

PRÀCTIQUES TUTORITZADES 1

MONOGRÀFIC: FOCUSING I ESPIRITUALITAT

MONOGRÀFIC: NEN INTERIOR I CRÍTIC INTERN

**Els nivells, pràctiques i monogràfics tenen una durada de 12h**

## **APROFUNDIMENT (74h)**

NIVELL 3: Acompanyant situacions difícils (polaritats, treball amb parts). Auto empatia.

NIVELL 4: La Sensació de Fons Existencial (Background Feeling).

### PRÀCTIQUES TUTORITZADES 2

2a SESSIÓ INDIVIDUAL DE FOCUSING amb el Trainer de referència (*Gerard, Pau...*)

### MONOGRÀFIC: FOCUSING I DECISIONS

TEORIA 1-25h: - Sessió online d'explicació. S'alliberen els materials en acabar N4.

- Assimilació dels apunts i material complementari (exercicis).

- Lectura del llibre: "*Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal*" (Gendlin)  
i elaborar breu ressenya amb el que ressona.

## **CULMINACIÓ (47h)**

### ESCOLA D'ESTIU (40H)

Intensiu presencial per consolidar els aprenentatges.

MEMÒRIA 1R CURS: Elaboració del Procés Personal i d'Aprenentatge (màx 4-6 pàgines) + Memòria de teoria (Exercicis de Teoria 1 + Ressenya del llibre). Entrega a finals d'estiu.

## **MODALITATS**

- **PRESENCIAL en Caps de Setmana** (un al mes d'Octubre a Juny) al monestir de **St. Benet de Montserrat \*\***  
**Horari: Dissabte** de 9:30 a 13:30h i de 15:30 a 19:30h. **Diumenge** de 9:30 a 13:30h. Residencial al monestir.

**\*\* Podeu allotjar-vos a l'hostatgeria. El preu de la PC en habitació compartida és de 52€ (Preus 2023)**

- **ONLINE entre Setmana\***. Cada setmana una trobada de 3h.

·Grup de *dimecres tarda* (de 17:30 a 20:30h)

·Grup de *dimecres matí* (de 9:15 a 12:15h)

\*En aquesta modalitat 2 dels monogràfics seran presencials en cap de setmana.

## **PREUS**

-**FORMACIÓ COMPLETA** (o compromís d'un any):

Fer la **formació continuada i en un grup estable** és eficaç pedagògicament, facilita l'aprenentatge del Focusing i l'hàbit de relacionar-nos amb el nostre cos, generant dinàmiques de grup beneficioses. Et convidem a **comprometre't** amb aquesta opció, que inclou 4 nivells, 3 monogràfics, les pràctiques tutoritzades i la teoria.

### PREUS DESGLOSSATS 1r Any "FONAMENTS DEL FOCUSING"

**o Matrícula:** **185 € (Pagament abans del 10 de Setembre)**  
(Inclou reserva de plaça, secretaria, materials, 2 sessions individuals, lectura de treballs i emissió del títol)

**o Formació Iniciació i Aprofundiment:**

**OPCIÓ A** **1.475 €** **TOTAL: 1.660 € (Estalvi de 400€)**  
(1 pagament abans de l'inici del curs, màxim fins el 20 de Setembre de 2023)

**OPCIÓ B** **1.620 €** **TOTAL: 1.805 € (Estalvi de 255€)**  
(10 pagaments, cada dia 20 de mes, de Setembre a Juny per import de 162 € / mes)

**o Escola d'Estiu:** Formació i material: **500 €**  
(Opcional al acabar el 1r o el 2n any - Properes dates **del 12 al 16 de juliol de 2024**)

Estada al monestir: **260 €**  
(Comporta 5 dies en habitació compartida i Pensió Completa)

**-AL TEU RITME (MÒDUL A MÒDUL):**

Si et cal anar **al teu ritme** i fer la formació a poc a poc, **pots inscriure't mòdul a mòdul sempre que hi hagi places disponibles**, amb els preus següents: 180€ nivells i monogràfics, 210€ Pràctiques, 120€ Teoria 1, 250€ Títol (despeses de la Matrícula incloses).

**PREU FINAL** de la formació completa : **2.060€**

**\*Quan calgui allotjar-vos al monestir, podeu reservar-hi la vostra estada. Els preus de l'hostatgeria són els següents: 52€/Pensió Completa en habitació compartida i 57€/PC hab. individual (Preus 2023)**

**RESERVES CURS 1R ANY**

Per poder fer la reserva cal fer una transferència bancària amb l'import de la **matrícula (185 €)** al següent compte:

**BANC DE SABADELL**  
**ES48 0081 5283 3400 0110 9114**  
**Benedictines Monestir de Sant Benet**  
**Concepte: Matrícula 1r any Fonaments del Focusing**

**Dades per la inscripció i factura**

**NOM I COGNOMS:**

**DNI / NIF:**

**ADREÇA:**

**CODI POSTAL:**

**POBLACIÓ:**

**TELÈFON:**

**EMAIL:**

**MODALITAT: PRESENCIAL o ONLINE**

**LLENGUA DEL CURS PRIORITÀRIA FORMACIÓ ONLINE: CATALÀ o CASTELLÀ**

**FORMA DE PAGAMENT: 1 PAGAMENT PER TRANSFERÈNCIA 1.475 € (ABANS DEL 20/09/24)**  
**10 REBUTS MENSUALS DE 162€ (CÀRREC CADA DIA 20 DE SETEMBRE A JUNY)**

Un cop feta la transferència cal que m'enviïs una còpia al correu: [activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat](mailto:activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat) amb les dades que t'hem sol·licitat i la forma de pagament escollida. Si vols pagament amb rebuts et farem arribar un SEPA perquè ens donis les dades del teu compte i l'autorització per girar-te els rebuts.

Si vols fer la formació online, indica també la llengua i si prefereixes el grup de dimecres al matí o a la tarda.

**RESERVES mòdul a mòdul**

Cal fer-les a través de la de la web del monestir:

Adreça: <https://www.monestirsantbenetmontserrat.cat/>

Sota dels primers títols QUI SOM? / ESPIRITUALITAT... trobaràs la pestanya gran **ACTIVITATS I CURSOS**  
Busca el curs/cursos en el que estiguis interessada i fes el pagament.

Així mateix, com cada any, et volem emplaçar a la **XERRADA INTRODUCTÒRIA** gratuïta i presencial (també en online) del dia 3 de setembre de 2024 a Sant Benet de Montserrat.

Si necessites una informació més completa o tens qualsevol dubte pots contactar amb mi al 699 222 989 (només per WhatsApp) o bé a aquest mateix correu: [activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat](mailto:activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat)

Tot esperant la teva resposta, rep una cordial abraçada,

Eva Ramon Arcarons

