

# Parcours d'intégration

## « Au cœur de l'Auto Accompagnement »

### Objectifs d'apprentissage Première année

#### NIVEAU 1 - La porte s'ouvre

Il sera enseigné :

- Une méthode pratique et progressive qui vous permettra de trouver le soulagement et la vision profonde. Cela vous permettra de gérer tout type de problèmes, afin que vous vous sentiez plus grand que vos difficultés et maître de votre vie
- Une façon d'accéder à la sagesse de votre corps qui vous permettra d'entrer en contact avec de riches informations concernant votre vie et la direction à prendre
- Un processus d'écoute simple mais puissant qui vous permettra de donner du soutien aux autres - et à vous-même - et qui nourrira vos relations
- Un plan bien structuré qui vous permettra d'appliquer vos acquis au-delà du cadre du cours et dans votre quotidien

#### Objectifs d'apprentissage :

- La Présence et le langage de Présence
- Apprendre la base du processus du Focusing - Les 4 étapes
- Faire du Focusing en partenariat, en s'auto-guidant
- Le Focuseur est responsable de son processus
- Le Compagnon fait des reflets et aucune guidance
- Être présent à l'autre, écouter à partir d'un espace ancré - en silence et avec reflets (ne pas être l'expert, ne pas tenter de sauver l'autre ou l'aider, simplement tenir un espace pour l'autre)
- Apprendre à faire confiance au processus de Focusing

#### Thèmes des Cours :

Cours 1 : Présence, langage de Présence, et reconnaître

Cours 2 : Les 4 étapes du processus

Cours 3 : Ecoute, reflets, les rôles du Focuseur et du Compagnon

Cours 4 : Partenariats de Focusing

Cours 5 : Groupes de changement et Solo Focusing

## NIVEAU 2 - Le chemin du Compagnon, être un partenaire

Le deuxième Niveau du Programme de Formation de Focusing vous permettra d'approfondir votre expérience du Focusing et d'être un partenaire en Focusing.

Il comprend :

- Plus de conseils et davantage de pratique pour cultiver la Présence en Soi et la capacité à avoir suffisamment de compassion pour être plus grand que vos émotions difficiles
- De nouvelles façons d'aider vos partenaires en Focusing à être également ancrés dans la Présence en Soi
- Un processus guidé que l'on appelle « Ancrage » qui permet de se mettre en lien avec les sensations du corps au début d'une séance, processus que vous pourrez offrir à votre partenaire en Focusing et recevoir de sa part
- Davantage d'informations concernant la « zone de flou », cet endroit où ce qui est confus devient clair, et comment ceci est la clé de la transformation
- Du soutien pour retirer le maximum de votre processus de Focusing, particulièrement là où vous sentez que vous pourriez aller plus loin, mais que cela ne se produit pas
- Des compétences pour une « écoute avancée » qui vous permettront d'aider votre partenaire à se mettre en lien avec un ressenti lorsqu'il commence à parler d'un problème, d'aider votre partenaire à rester dans l'instant présent, et plus encore

### Objectifs d'apprentissage :

- Être un Compagnon nourricier du processus de Focusing
- Faire l'expérience des qualités de Présence en Soi
- Apprendre comment le Compagnon peut soutenir la Présence du Focuseur
- Apprendre à propos de « rester aux limites » et des symboles
- Comment le Partenaire peut soutenir l'expérience du Focuseur à rester aux limites
- Des techniques d'écoute avancées
- Le Compagnon apprend à guider le Focuseur à amener son attention dans la globalité du corps (Lead-in)

### Thèmes des Cours :

Cours 1 : Cultiver la présence

Cours 2 : Les limites et les symboles

Cours 3 : Approfondir la Présence et Ancrage

Cours 4 : L'écoute avancée

Cours 5 : Six recommandations