

Benvolguda, benvolgut,

Em complau informar-te que ja **TENIM OBERTA LA MATRÍCULA PER AQUEST CURS 2024-2025** tant de manera **presencial** com en mode **online**.

Som 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** (terapeutes, mestres, artistes, acompanyants diversos...)

El Focusing és una eina **d'autoconeixement de caire experiencial**. Està a l'abast de tothom notar **sensacions en el cos**. El tresor que duem amagat és una **saviesa innata, genuïna i transformadora**, de naturalesa diferent a la saviesa que ve de la reflexió o de les emocions. El focusing es val de **la intel·ligència, la memòria i el llenguatge propi del cos** per accedir a aquesta veu sàvia i font de coneixement, **de manera amable**, desvetllant processos significatius que ens permeten fer passos endavant amb la pròpia vida, la salut, la comprensió, el sentit... i anar esdevenint cada cop més **jo mateix/a**.

Ens adreçem a...

- Persones **que volen fer un camí de creixement personal / espiritual**.
- Persones que **acompanyen terapèuticament**:
 - o Psicòlegs
 - o Terapeutes, Acompanyants...
- Persones que es dediquen al **lideratge i la gestió d'equips**:
 - o Mestres, entrenadors, emprenedors, pares, membres de col·lectius, associacions, tutors, líders d'empresa...
- Persones que es dediquen a **la creació i a l'art** i tothom que cultiva la creativitat (músics, cantants, pintors, actors, escultors, escriptors, locutors de ràdio...)

1r Any: "FONAMENTS DEL FOCUSING" (ANTICS ALUMNES)

Si vas iniciar-te al Focusing en cursos anteriors en mòduls solts i estàs interessat en acabar el 1r curs de "Fonaments del Focusing" o optar a completar mig curs, pots escriure'm al correu activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat i et faré arribar tota la informació, calendari i preus personalitzats.

1r Any: "FONAMENTS DEL FOCUSING"

Els *Fonaments del Focusing* permeten entendre què és el Focusing, adquirir les **actituds i les capacitats tècniques**, i **incorporar-lo** a la teva vida.

En la **Iniciació**: Descobriràs els **passos** del Focusing, familiaritzant-te amb la **sensació sentida**, aprenent a desvelar el seu **significat**, i aprofundiràs en **l'escolta**. Aprendreàs a **acompanyar** als companys, així com a fer **autofocusing**. Coneixeràs la proposta del **Focusing** pel que fa a la **Pres**

de Decisions i aprendràs a estar amb **vivències complexes** (treball amb les parts, polaritats) i aprofundiràs en l'**empatia** i l'**autoempatia**.

En l'**Aprofundiment**: Posaràs la mirada en la **sensació de fons existencial** (*background feeling*) i aniràs afinant la pràctica de l'**acompanyament**. També coneixeràs les propostes del Focusing pel que fa a l'**Espiritualitat** i al **Nen Interior** i al **Crític Intern**. Assimilaràs els continguts **teòrics** que fonamenten el Focusing.

Et recomanem establir l'hàbit d'una **parella de focusing** o participar dels **grups d'intercanvi** per assentar la pràctica. En acabar el curs elaboraràs una **memòria** per assimilar i recollir el procés personal i d'aprenentatge. Si durant el curs necessites l'**acompanyament en un procés personal**, parla'n amb l'equip i et donarem referència de professionals que acompanyen des de la perspectiva del Focusing.

La **Culminació** pren forma d'**Escola d'Estiu**: un intensiu presencial de 5 dies. Es pot realitzar al final del 1r any o al final del 2n.

EL PROGRAMA

1r Any "FONAMENTS DEL FOCUSING"

180 hores (155 lectives i 25 de treball personal)

MIG CURS DEL 1R ANY – INICIACIÓ (70h)

Si per motius laborals o per agenda no tens clar el compromís d'un any sencer, t'oferim la possibilitat de fer mig curs del primer any, **la Iniciació**, bé de manera **presencial** o en mode **online**:

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

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

MONOGRÀFIC: FOCUSING I DECISIONS

PRÀCTIQUES TUTORITZADES 1

NIVELL 3: Acompanyant vivències complexes (treball amb parts). Autoempatia.

TEORIA 1a part -12h-: Assimilació dels continguts amb exercicis. Feedback professor.

El **format online** és ideal per les persones que viu fora de Catalunya o teniu compromisos que us fan difícil desplaçar-vos un cop al mes a Sant Benet. Amb **una trobada cada dilluns d'octubre a febrer (horari de 17:30 a 20:30h)**, combinat amb **un mòdul presencial de cap de setmana** (dos al llarg del curs), és bo i fecund per a l'aprenentatge. Es genera **l'hàbit d'escolta i relació interna** que proposa el Focusing de manera més natural gràcies a la pràctica setmanal. **L'aprenentatge s'entrellaça amb el viure quotidià** i això en facilita la incorporació.

Si després de la iniciació desitges continuar amb el curs, pots continuar amb **l'Aprofundiment**. Els monogràfics t'acostaran al teu **nen interior i crític** i a l'**Espiritualitat**. Els **tallers** són **vivencials** i aprofundiràs en la **teoria**.

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 (A confirmar al gener de 2025).

SEGON MIG CURS - APROFUNDIMENT (70h) **(MATRICULACIONS AL GENER 2025)**

MONOGRÀFIC: FOCUSING I ESPIRITUALITAT

PRÀCTIQUES TUTORITZADES 2

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

MONOGRÀFIC: NEN INTERIOR I CRÍTIC INTERN

TEORIA 2a part -12h-: Assimilació dels continguts amb exercicis. Feedback professor.

MEMÒRIA 1R CURS -8h-: Elaboració del Procés Personal i d'Aprenentatge (màx 6 pàgines).

S'entrega al Setembre.

CULMINACIÓ (40h) **(MATRICULACIONS AL MARÇ-ABRIL 2025)**

ESCOLA D'ESTIU

Intensiu presencial de 5 dies. Consolidació dels aprenentatges i aprofundiment.

Es pot realitzar l'estiu del 1r any o l'estiu del 2n.

CERTIFICACIÓ: En acabar, obtindràs la **Certificació: Fonaments del Focusing**, emesa per *Focusing Montserrat* (títol propi equivalent a *Especialista* o *Diplomat* en Focusing).

HORARIS I MODALITATS

-PRESENCIAL: un cap de setmana al mes d'octubre a febrer.

L'horari és dissabte de 9.30 a 13.30h i de 15.30 a 19.30, i diumenge de 9.30 a 13.30.

Residencial al monestir.

-ONLINE: cada setmana una trobada de 3h. D'octubre a febrer.

·**Dilluns** a la tarda (de 17.30 a 20.30). Consulteu el calendari.

* Per cohesionar el grup, 2 dels monogràfics seran presencials al monestir en cap de setmana.

HOSTATGERIA

Quan calgui allotjar-vos al monestir, podeu reservar la vostra estada. Els preus de l'hostatgeria en **habitació compartida** són els següents (Any 2024):

Pensió Completa amb dieta normal **57€**

Pensió Completa amb dieta especial (vegetariana, sense gluten...) **62€**

CALENDARIS MIG CURS PRESENCIALS I ONLINE

MIG CURS PRESENCIAL

19-20 OCT: Nivell 1

12 NOV: Trobada **Teoria 1a part (Online)**. Horari: 19'00 a 20'30h

23-24 NOV: Focusing i Espiritualitat

14-15 DES: Nivell 2

18-19 GEN: Pràctiques Tutoritzades

1-2 FEB: Nivell 3 (mig curs)

MIG CURS ONLINE

Horaris i calendari: **dilluns de 17.30 a 20.30, d'octubre a febrer.**

Nivell 1: 14/10 – 21/10 – 28/10 – 4/11

Nivell 2: 11/11 – 18/11 – 25/11 – 1/12

12 NOV: Trobada **Teoria 1a part (Online)**. Horari: 19'00 a 20'30h

Focusing i Espiritualitat (presencial): 23-24/11

Pràctiques tutoritzades 1: 9/12 -16/12 – 13/1 – 20/1

Nivell 3: 27/1 – 3/2 – 10/2 – 17/2

CALENDARIS SEGON MIG CURS PRESENCIALS I ONLINE

SEGON MIG CURS PRESENCIAL (MATRICULACIONS AL GENER 2025)

22-23 MAR: Focusing i Decisions

12-13 ABR: Pràctiques Tutoritzades

22 ABR: Trobada **Teoria 1a part (Online)**. Horari: 19'00 a 20'30h

24-25 MAIG: Nivell 4

14-15 JUNY: Nen Interior

1 JULIOL: Trobada Final **Teoria 1a part (Online)**. Horari: 19'00 a 20'30h

Data màxima entrega Memòria 1r: 18 de Juliol 2025.

SEGON MIG CURS ONLINE (MATRICULACIONS AL GENER 2025)

Horaris i calendari: **dilluns de 17.30 a 20.30, de febrer a juny.**

Monogràfic Decisions: 24/2 – 3/3 – 10/3 – 17/3

Nivell 4: 24/3 – 31/3 – 7/4 – 28/4

22 ABR: Trobada **Teoria 1a part (Online)**. Horari: 19'00 a 20'30h

Pràctiques Tutoritzades 2: 5/5 – 12/5 – 19/5 – 26/5

Nen Interior i Crític Intern (presencial): 14-15/6

1 JULIOL: Trobada Final **Teoria 1a part (Online)**. Horari: 19'00 a 20'30h

Data màxima entrega Memòria 1r: 18 de Juliol 2025.

PREUS MIG CURS PRESENCIAL O ONLINE

FORMACIÓ MIG CURS:

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 i per això t'oferim un petit **descompte** per promoure el compromís amb el curs sencer.

PREUS DESGLOSSATS 1r Any "FONAMENTS DEL FOCUSING"

- **Matrícula:** **130 €** (Pagament abans del 31 de juliol)
(Inclou reserva de plaça, secretaria, materials, lectura de treballs i feedback i títol)

- **Formació Iniciació:**

OPCIÓ A	1.020 €	TOTAL: 1.150 € (Bonificació de 50€)
(1 pagament abans del 30 d'agost de 2024)		
OPCIÓ B	1.050 €	TOTAL: 1.180 € (Bonificació de 20€)
(5 pagaments, cada dia 20 de mes, de Setembre a gener per import de 210 € / mes)		

PREU FINAL de la formació de mig curs: TOTAL: 1.200 € (Sense bonificació)

La **formació** inclou: 3 Nivells (185€) + 1 Monogràfic (185€) + 1 Pràctiques Tutoritzades 12h (240€) + Teoria 1a part (90€) + Gestió (130€ -inclou despeses de secretaria, materials i lectura i retorn de treballs).

RESERVES MIG CURS 1R ANY

Per poder fer la reserva cal fer una transferència bancària amb l'import de la **matrícula (130 €) abans del 31 de juliol** al següent compte:

BANC DE SABADELL

ES48 0081 5283 3400 0110 9114

Benedictines Monestir de Sant Benet

Concepte: Matrícula MIG CURS 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

FORMA DE PAGAMENT (A ESCOLLIR):

- 1 PAGAMENT PER TRANSFERÈNCIA **1.020 € (ABANS DEL 30/08/24)**
- 5 REBUTS MENSUALS DE 210€ (CÀRREC CADA DIA 20 DE SETEMBRE A GENER)

Un cop feta la transferència cal que m'enviïs una còpia al correu: activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat amb les dades que t'hem sol·licitat, la modalitat 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.

Així mateix, com cada any, et volem convidar a la **XERRADA INTRODUCTÒRIA** gratuïta i presencial (també en online) que oferirem el dia **8 de setembre** per la tarda al Monestir de Sant Benet de Montserrat per explicar tota la formació del 1r curs.

Per últim, potser estàs travessant un moment vital difícil (dol o pèrdua significativa, un repte de vida, malaltia, tractaments...) Si és el cas, et convidem a fer-nos-ho saber. Tenir en compte la circumstància en la que et trobes ens ajudarà a acompanyar-te millor en el procés personal i d'aprenentatge de la formació.

Pots exposar la situació en el moment d'inscriure't. Alhora, si t'estimes més compartir-ho en una breu entrevista amb els formadors, pots demanar-la i t'atendran.

A la nostra web focusingmontserrat.org a l'apartat Recursos, trobaràs tota una sèrie de vídeos i articles que t'ajudaran a comprendre i ampliar informació relativa al Focusing.

Per qualsevol dubte pots contactar amb mi al 699 222 989 (WhatsApp) o bé a aquest mateix correu: activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat

Tot esperant la teva resposta, rep una cordial abraçada,