



Benedictines Monestir de Sant Benet
08199 Monistrol de Montserrat

FOCUSING I NEN INTERIOR I CRÍTIC INTERN

CAROLINE COPESTAKE



Cada adult té dins un nen interior, que crida quan no se l'escolta.

Aquest monogràfic té per finalitat el coneixement i la pràctica dels processos d'enfocament corporal en un àmbit de profundització pràctica. Durant aquest taller vivencial, treballarem amb el nostre nen interior amb l'ajuda de l'eina del Focusing. Durant el taller es proposen exercicis per connectar

amb el nostre interior i poder escoltar amb respecte i sense judici allò que el cos ens vulgui mostrar. Després d'una experiència on ens sentim vulnerables o danyats normalment apareix una part que protegeix la impressió. Escoltarem allò que ens va deixar empremta, el procés de protecció i que avui en dia no ens permet viure d'una manera lliure i confiada. **CURS VÀLID PER A LA FORMACIÓ OFICIAL DE FOCUSING**

CONTINGUT:

- Pràctica de les actituds bàsiques per al Focusing: escolta, confiança, curiositat, no judici, reconeixement i agraïment.
- Exploració i escolta del nostre nen interior / crític intern
- Amb l'ajuda de l'enfocament corporal farem un treball d'escolta, autoconsciència, acceptació i creixement de manera vivencial.
- Podrem endinsar-nos en el nostre món interior i estar al costat del nostre nen, format per les nostres experiències i necessitats

REQUISITS: Cal haver cursat els Nivells 1 i 2 de Focusing.

IMPARTIRÀ EL CURS: CAROLINE COPESTAKE



Psicòloga formada en psicoteràpia humanista amb pràctica privada. TRAINER i PSICOTERAPEUTA ORIENTADA AL FOCUSING per The International Focusing Institute, NEW YORK. Actualment en procés de ser Coordinadora Internacional. Entenc el focusing com un enfocament corporal amb escolta sense judici de les sensacions sentides. Mitjançant els passos podem connectar amb allò que és important i cercar el canvi.

DATES: Dissabte 13 de desembre 2025 (de 9:30 a 13:15h i de 15:15 a 19:30h)
Diumenge 14 de desembre 2025 (de 9:15 a 13:15h)

PREU: 190€

INSCRIPCIÓ: <https://monestirsantbenetmontserrat.cat/producte/focusing-nen-interior-i-critic-intern/>

MÉS INFORMACIÓ: activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat / 607 275 179 (WhatsApp)

ALLOTJAMENT HOSTATGERIA: Cal concretar la reserva a aquest mateix correu. Preu PC dia en habitació compartida i dieta normal 60€. Hab. individual 69€ (si hi ha disponibilitat). Preus 2025.