

Benvolguda, benvolgut,

Agraïm el teu interès en la **Formació de Focusing** que el nostre Equip de Formadors imparteix a **Sant Benet de Montserrat**. Em complau informar-te que ja **TENIM OBERTA LA MATRÍCULA PER AQUEST CURS 2025-2026** 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 adrecem 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"

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**. Aprenderàs a **acompanyar** als companys, així com a fer **autofocusing**. Coneixeràs la proposta del **Focusing** pel que fa a la **Presa 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'ofereim la possibilitat de fer mig curs del 1r any, **la Iniciació**, 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. Auto focusing. Passos 3 i 4.

MONOGRÀFIC: FOCUSING I ESPIRITUALITAT

PRÀCTIQUES TUTORITZADES 1

MONOGRÀFIC: FOCUSING I DECISIONS

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

TUTORIA INDIVIDUAL 1 - 1h-: Trobada a pactar amb el tutor

TUTORIA GRUPAL (Voluntari). 1 dijous al mes, de 19:00 a 20:30h (online).

Dates: 23/10 - 20/11 - 18/12 - 15/01.

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

Si després de la iniciació desitges continuar amb el curs, pots continuar amb **l'Aprofundiment**. Aprendreàs a **acompanyar** als companys, així com a fer **autofocusing** i 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 al **Nen Interior i al Crític Intern**. Assimilaràs els continguts **teòrics** que fonamenten el Focusing.

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 febrer de 2026).

SEGON MIG CURS - APROFUNDIMENT (70h) **(MATRICULACIONS AL GENER 2026)**

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

PRÀCTIQUES TUTORITZADES 2

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

MONOGRÀFIC: NEN INTERIOR I CRÍTIC INTERN

PRÀCTIQUES TUTORITZADES 3

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

TUTORIA INDIVIDUAL 2 - 1h-: Trobada a pactar amb el tutor

MEMÒRIA 1R CURS -8h-: Elaboració del Procés Personal i d'Aprenentatge (màx. 6 pàgines). Entrega el 17 de juliol. Si participeu a l'Escola d'Estiu, el 7 d'agost.

TUTORIA GRUPAL: Voluntari (Online). 1 dijous al mes, de 19:00 a 20:30h.

Dates: 12/02 - 12/03 - 09/04 - 07/05 - 04/06.

CULMINACIÓ (40h) (MATRICULACIONS AL FEBRER DEL 2026)

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 juny

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 (opcional)

- ONLINE:

Entre Setmana*. Cada setmana una trobada de 3h.

Grup de **dilluns tarda** de 17:30 a 20:30h d'octubre a juny

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

HOSTATGERIA

Quan calgui allotjar-vos al monestir, podeu reservar la vostra estada al correu activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat

Els preus de l'hostatgeria són els següents (Preus 2025):

Pensió Completa en **habitació compartida 60€/dia**. Per 2 nits **57€ PC/dia**.

Pensió Completa en **habitació individual 69€/dia**. Per 2 nits **66€ PC/dia**.

CALENDARIS MIG CURS PRESENCIALS I ONLINE

MIG CURS PRESENCIAL

27-28 SET: Nivell 1

25-26 OCT: Nivell 2

28 OCT: Trobada **Teoria (Online)**. Horari: 19:00 a 20:45-21:00h

22-23 NOV: Focusing i Espiritualitat

16 DES: Trobada **Teoria (Online)**. Horari: 19:00 a 20:45-21:00h

20 DES: Pràctiques Tutoritzades 1

17-18 GEN: Focusing i Decisions

TUTORIA: 1 trobada el primer mig curs (a pactar amb el tutor)

TUTORIA GRUPAL: Voluntari (**Online**). 1 dijous al mes de 19:00 a 20:30h.
Dates: 23/10 – 20/11 – 18/12 – 15/01

MIG CURS ONLINE

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

Nivell 1: 13/10 – 20/10 – 27/10 – 3/11

28 OCT: Trobada **Teoria**. Horari: 19:00 a 20:45-21:00h

Nivell 2: 10/11 – 17/11 – 24/11 – 1/12

Monogràfic Personatges Interns (**presencial a St. Benet**): 13-14/12

16 DES: Trobada **Teoria (Online)**. Horari: 19:00 a 20:45-21:00h

Pràctiques tutoritzades 1: 12/1 – 19/1 – 26/1 – 2/2

Monogràfic Decisions: 9/2 – 16/2 – 23/2 – 2/3

17 FEB: Trobada **Teoria (Online)**. Horari: 19:00 a 20:45-21:00h

TUTORIA: 1 trobada el primer mig curs (a pactar amb el tutor)

TUTORIA GRUPAL: Voluntari (**Online**). 1 dijous al mes de 19:00 a 20:30h.
Dates: 23/10 – 20/11 – 18/12 – 15/01

CALENDARIS SEGON MIG CURS PRESENCIALS I ONLINE

SEGON MIG CURS PRESENCIAL (**MATRICULACIONS AL GÈNER 2026**)

14-15 FEB: Nivell 3

17 FEB: Trobada **Teoria (Online)**. Horari: 19:00 a 20:45-21:00h

14 MARÇ: Pràctiques Tutoritzades 2

14 ABR: Trobada **Teoria (Online)**. Horari: 19:00 a 20:45-21:00h

18-19 ABR: Nivell 4

22-23 MAIG: Nen Interior i Crític Intern

16 JUNY: Trobada **Teoria (Online)**. Horari: 19:00 a 20:45-21:00h

20 JUNY: Pràctiques Tutoritzades 3

TUTORIA: 1 trobada durant el segon mig curs (a pactar amb el tutor)

TUTORIA GRUPAL: Voluntari. 1 dijous al mes de 19:00 a 20:30h (**Online**)
Dates: 12/02 – 12/03 – 09/04 – 07/05 – 04/06

MEMÒRIA 1r CURS (Data màxima entrega): 17 de juliol 2026. Si es participa a l'Escola d'Estiu es pot entregar el 7 d'agost.

SEGON MIG CURS ONLINE (MATRICULACIONS AL GENER 2026)

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

Nivell 3: 9/3 – 16/3 – 23/3 – 30/3

Nivell 4: 13/4 – 20/4 – 27/4 – 4/5

14 ABR: Trobada **Teoria (Online)**. Horari: 19:00 a 20:45-21:00h

Pràctiques Tutoritzades 2: 11/5 – 25/5 – 1/6 – 8/6

Monogràfic Focusing i Espiritualitat (**presencial a St. Benet**): 16-17/5

16 JUNY: Trobada **Teoria (Online)**. Horari: 19:00 a 20:45-21:00h

TUTORIA: 1 trobada durant el segon mig curs (a pactar amb el tutor)

TUTORIA GRUPAL: Voluntari. 1 dijous al mes de 19:00 a 20:30h (**Online**)

Dates: 12/02 - 12/03 - 09/04 - 07/05 - 04/06

MEMÒRIA 1r CURS (Data màxima entrega): 17 de juliol 2026. Si es participa a l'Escola d'Estiu es pot entregar el 7 d'agost.

PREUS MIG CURS i PREU ESCOLA D'ESTIU

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'ofereim un petit **descompte** per promoure el compromís amb el curs sencer.

El **format online** s'adreça a persones que s'estimen més fer un treball setmanal, o que viuen fora de Catalunya. Consta d'**una trobada cada dilluns d'octubre a febrer (de 17:30 a 20:30h)**, i **dos mòduls presencials de cap de setmana**. Gràcies a la pràctica setmanal l'aprenentatge s'entrellaça amb el quotidià i això en facilita la incorporació.

PREU MIG CURS (Presencial o Online)

- **Matrícula:** **135 €** (Pagament al moment de la inscripció)
- **Formació Iniciació i Aprofundiment:**

OPCIÓ A **1.090 €** **(Bonificació de 58€)****
(1 pagament abans del 31 de juliol de 2025)

OPCIÓ B **1.125 €** **(Bonificació de 23€)****
(5 pagaments cada dia 25 de mes de setembre a gener per import de 225€/mes)

****** Si enlloc de comprometre't al mig curs vols fer el PACK INICIAL i després continuar mòdul a mòdul, el preu del curs no està bonificat i té un cost total de 2.295€.

Inscripcions: <https://monestirsantbenetmontserrat.cat/producte/focusing-pack-inicial/>

PREU ESCOLA D'ESTIU

- Formació i material: ----- 515€ (Preu 2025. A confirmar al febrer)
- Estada (5 dies a PC): ----- 270€ (Preu 2025. A confirmar al febrer)

En principi està prevista del **14 al 19 de juliol de 2026**. Obrirem les inscripcions al **febrer de 2026**. Així mateix confirmarem el preu i lloc de l'**estada**.

Es pot fer **en acabar** el 1r Any o en acabar el 2n Any i és necessària per poder obtenir el títol de "Fonaments del Focusing".

RESERVES MIG CURS 1R ANY

Per poder fer la reserva es necessari fer el pagament de **la matrícula (135€)** a través de la pàgina web del monestir:

<https://monestirsantbenetmontserrat.cat/producte/focusing-1r-mig-curs/>

Un cop pagada la matrícula hi ha temps fins el **31 de juliol** per formalitzar el **pagament del curs sencer**.

FORMA DE PAGAMENT (A ESCOLLIR):

- **1 PAGAMENT AL COMPTAT de 1.090 €** (A la web amb targeta o transferència)
<https://monestirsantbenetmontserrat.cat/producte/focusing-mig-curs-2025-26/>
- **5 REBUTS MENSUALS DE 225€** (Càrrec cada **dia 25** de setembre a gener)

En cas de fer el pagament per transferència, perquè la plaça quedi confirmada, cal que m'enviïs una còpia de la mateixa a aquest correu:

activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat

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.

A la casella d'informació addicional cal indicar si es vol fer el curs en MODALITAT **PRESENCIAL** o **ONLINE**.

Així mateix, com cada any, et volem convidar a la **XERRADA DE PRESENTACIÓ gratuïta i presencial (també en online)** que oferirem el dia **7 de setembre** per la tarda al Monestir de Sant Benet de Montserrat per explicar tota la formació del 1r curs. Et pots inscriure també a través de la nostra web **indicant la modalitat escollida** en aquest enllaç:

<https://monestirsantbenetmontserrat.cat/producte/focusing-presentacio-2025/>

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.

Per qualsevol dubte pots contactar amb mi al 607 275 179 (WhatsApp) o bé a aquest mateix correu: activitats@monestirsantbenetmontserrat.cat

Tot esperant la teva resposta, rep una cordial abraçada.