



FUNDACIÓN EDELVIVES

Focusing

Modalidad online

PRESENTACIÓN

En ciertas ocasiones sentimos un nudo en la garganta o en el estómago. Sentimos a veces angustia u otras emociones intensas, pero nos faltan herramientas internas para poder gestionar todo esto.

Focusing (o técnica del enfoque corporal) nos proporciona una manera sencilla y amable de acercarnos a nuestro mundo interior emocional para poder comprenderlo, regularlo y encontrar las respuestas que andamos buscando.



FUNDACIÓN EDELVIVES

CÓMO ES EL PROGRAMA FORMATIVO

FOCUSING:

Focusing es una herramienta imprescindible para desarrollar la inteligencia emocional intra e interpersonal. Es conectar con la propia sabiduría corporal para identificar, comprender y regular el vasto mundo de sensaciones, emociones y sentimientos que nos habitan.

> Al finalizar este módulo obtendrás el certificado Nivel I de Focusing expedido por El Instituto Español de Focusing.

FORMADOR

Fernando Tobías

Formador y conferenciante. Profesor de Habilidades Personales en Comillas ICAI-ICADE de Madrid. Director del Centro de Mindfulness & Focusing de Auren Blc. Profesor de Mindfulness en los posgrados universitarios de Máster en Mindfulness en Universidad de Zaragoza, Máster de Relajación, Meditación y Mindfulness de la Universidad de Barcelona, y Experto de Mindfulness en Contextos Educativos de la UCJC de Madrid. Licenciado en Derecho, Terapeuta Gestalt y Trainer en Focusing.



MÁS INFORMACIÓN

formacion@fundacionedelvives.org