

PLA DOCENT DE FOCUSING MONTSERRAT

Introducció	1
L'Escola Focusing Montserrat.....	2
Objectius generals de la formació.....	2
Estructura de la formació i acreditació	3
Formació completa	3
Primer curs: Fonaments del Focusing	3
Aquesta formació culmina amb l' Escola d'Estiu, un intensiu presencial i vivencial de cinc dies que integra, amplia i consolida els aprenentatges. (En cas de no poder-se cursar just en acabar el 1r any, es pot participar en ella en acabar el 2n any)	3
Segon curs: Trainer en Focusing.....	3
Titulació de Trainer en Focusing.....	4
Modalitat flexible	4
Metodologia de la formació	4
Formació en Focusing	5
Metodologia dels monogràfics i de la formació continuada	5
Continguts formatius	5
PRIMER CURS	6
SEGON CURS	8
Avaluació i integració de l'aprenentatge.....	12
Acompanyament a l'alumnat	12
Articulació amb la comunitat de Focusing.....	13
Aspectes organitzatius bàsics	13

Introducció

La planificació pedagògica de l'Escola de Focusing Montserrat, certificada per l'Institut Internacional de Focusing, està pensada com un itinerari acurat, profund i proper, que acompanya processos personals i professionals significatius respectant el ritme de cada persona.

L'Escola Focusing Montserrat

L'ensenyament de *Focusing Montserrat* neix el 2005 i es consolida com a escola rebent l'acreditació internacional el 2022, proposant un itinerari formatiu de 2 anys (tan en format presencial com online) i nodrint la comunitat de practicants amb jornades anuals, trobades d'intercanvi bimensuals i monogràfics d'ampliació. Més de 20 anys donant a conèixer i formant en Focusing tan a persones amb set d'interioritat i autoconeixement, com a professionals de l'ajuda, i oferint formacions a mida a col·lectius que ho sol·liciten: escoles (La Salle, Escola Pia, López Vicuña), Mossos d'Esquadra (3a edició), professionals del Parc Sanitari Sant Joan de Déu, master universitari ISEP, *Amigos del Desierto*,...

L'Escola Focusing Montserrat neix a l'entorn del Monestir de Sant Benet de Montserrat, un espai de silenci, natura i vida comunitària que afavoreix la interioritat i l'escolta. Aquest context no és només un marc físic, sinó també una inspiració pedagògica: aprendre Focusing a Montserrat vol dir integrar el treball interior en un clima de recolliment, profunditat i respecte. La formació integra la serietat i el rigor d'un programa sòlid amb la calidesa humana i l'acompanyament proper. L'alumnat es forma en un context acurat, amb grups reduïts, espai per a la pràctica i supervisió continuada, i la possibilitat d'anar integrant allò après a la pròpia vida personal i/o professional. Tot plegat fa de *Focusing Montserrat* un lloc especialment adequat per als que busquen una formació profunda, arrelada a l'experiència i connectada amb una tradició viva, tant espiritual com humanista.

D'altra banda, l'escola està vinculada a l' *Institut Internacional de Focusing* (TIFI), cosa que garanteix un programa alineat amb els estàndards internacionals i una titulació reconeguda a nivell mundial.

El Focusing és una pràctica de psicoteràpia corporal humanista, sorgida als anys 50-60 als Estats Units, reconeguda per les acadèmies de Filosofia i Psicologia Americanes, que ha inspirat molts models psicoterapèutics i s'ensenya a universitats d'arreu del món. Per això des de Focusing Montserrat l'ofereim a casa nostra.

Objectius generals de la formació

L'objectiu global de la formació és que l'alumnat incorpori el Focusing (aprendre a escoltar la saviesa corporal) com una manera estable de relacionar-se amb ell mateix i amb els altres, tot desenvolupant una presència més encarnada, honesta i confiada davant la pròpia experiència vital.

A nivell personal, es vol afavorir la capacitat d'escoltar el propi cos, comprendre el significat/sentit de les sensacions corporals, acompanyar processos interns i orientar-nos a passos concrets en direcció a la salut i la vida.

A nivell professional, la formació pretén capacitar per integrar el Focusing en la relació d'ajuda (teràpia, educació, salut, treball comunitari, acompanyament espiritual, lideratge d'equips, etc.), entrenant una manera d'acompanyar basat en les actituds d'acollida, empatia i congruència, així com el maneig de la tècnica també en processos complexos amb respecte, profunditat i orientació al canvi.

En finalitzar l'itinerari complet, la persona haurà adquirit competències d'autoconeixement, regulació emocional, congruència, acompanyament centrat a la persona i comprensió acurada dels processos interns.

Estructura de la formació i acreditació

La formació s'organitza en dos cursos acadèmics que es poden fer consecutivament o seguint un ritme personalitzat. Aquesta oferta formativa es complementa amb monogràfics temàtics i diverses propostes de formació continuada.

Formació completa

La formació completa té una durada de **dos cursos acadèmics**:

Primer curs: Fonaments del Focusing

Objectius generals: *Introducció i aprofundiment del Focusing.*

El **primer curs** està dedicat a aprendre i consolidar els fonaments del Focusing. Es treballa el contacte amb la “*sensació sentida*”, els passos bàsics del procés, l'actitud interna de presència i respecte i l'aplicació del Focusing a situacions reals de la vida quotidiana. És un any centrat principalment en la pràctica personal i en iniciar-se en acompanyar processos d'enfocament corporal d'altres persones, i tot això amb un acompanyament i recolzament continuat de l'equip formador i del grup.

Aquesta formació culmina amb l' **Escola d'Estiu**, un intensiu presencial i vivencial de cinc dies que integra, amplia i consolida els aprenentatges. (En cas de no poder-se cursar just en acabar el 1r any, es pot participar en ella en acabar el 2n any).

Acreditació:

En completar aquest recorregut dels mòduls formatius programats i l'Escola d'Estiu, l'alumnat obté la titulació bàsica de **Fonaments en Focusing** expedit per l'Escola de Focusing Montserrat, que acredita una base sòlida per continuar aprofundint en el Focusing.

Segon curs: Trainer en Focusing

Objectius generals: *Aprofundiment en l'acompanyament i ampliació filosòfica, integració en la pròpia vida/professió, descoberta d'aplicacions amb referents del Focusing.*

El **segon curs** s'orienta de manera especial en l'acompanyament de processos d'enfocament corporal que es poden donar en diverses situacions (en contextos terapèutics, educatius, pastorals, comunitaris o d'acompanyament personal). El curs incorpora la pràctica assídua en parella estable de Focusing, recolzat amb trobades grupals, aprofundeix en les arrels filosòfiques d'on sorgeix el model, acompanya a desenvolupar un projecte per integrar el mètode en àmbits significatius de la pròpia vida (la pròpia pràctica professional i vivència personal) i dona a conèixer aplicacions del Focusing de branques que amplien la manera treballada fins al moment.

L'equip docent de 2n està format tan pels membres de Focusing Montserrat com per professors convidats referents nacionals i internacionals en el seu àmbit.

Acreditació:

En completar aquest itinerari, s'accedeix a la certificació de l'Escola de Focusing Montserrat que acredita la compleció d'aquest curs d'aprofundiment.

Titulació de Trainer en Focusing

Un cop completats el **Primer curs + Escola d'Estiu + Segon curs**, es podrà optar a l'**acreditació oficial avançada de Trainer en Focusing** reconeguda i expedida a instàncies de l'Escola de Focusing Montserrat per l'**Institut Internacional de focusing (TIFI)**, i que certifica la capacitat per exercir com a professionals del Focusing dins el marc establert pel TIFI (<https://focusing.org/membershipcontent/certification>).

Modalitat flexible

L'escola també ofereix la possibilitat de **cursar trams o mòduls de forma flexible** i amb l'objectiu de potenciar el propi creixement personal.

- Algunes persones opten per fer només certs nivells o monogràfics segons els seus interessos de desenvolupament personal o per a la seva pràctica professional (en aquest cas, s'estableixen els requeriments necessaris per a cursar cada mòdul formatiu), o com a part de la pròpia formació continuada i actualització de coneixements. En aquest sentit pot ser que hi hagi alumnes interessats en mòduls que ofereix Focusing Montserrat i que vinguin d'altres escoles de formació. Per poder participar en els mòduls formatius que puguin interessar a la persona, és condició necessària i imprescindible tenir unes bases i fonaments en focusing que permetin el seguiment de les formacions. Per això, només les persones que tinguin cursats els mòduls elementals podran optar a anar cursant posteriorment els monogràfics que els puguin interessar. Aquest bloc elemental suposa haver cursat:
 - Focusing Nivell I
 - Focusing Nivell II
 - Recomanem haver realitzat al menys 8h de Pràctiques Tutoritzades
- Altres persones, tot i seguir el recorregut complet cap a la titulació, per circumstàncies personals es planifiquen en un temps que s'adequa millor a les seves necessitats, més enllà de l'estructura de dos cursos acadèmics; en aquest cas, l'estudiant rebrà l'assessorament per seguir l'ordre més adequat en la compleció dels diferents mòduls formatius.

Per atendre aquestes casuístiques hem creat la **modalitat de Mig Curs** (cursat de gener a juny), que permet fer la 1a part del recorregut de 1r any, i amb la voluntat d'oferir la continuïtat del 2n mig curs (de setembre a gener). També en aquest cas l'alumne rebrà tot l'assessorament sobre els mòduls formatius a cursar.

Metodologia de la formació

La formació és d'orientació humanista, experiencial i acompanyada pels fonaments teòrics. La metodologia és, per tant, fonamentalment **experiencial**: s'aprèn Focusing practicant-lo. Alhora, s'acompanya amb trobades de teoria.

Formació en Focusing

En l'aprenentatge del mètode s'interrelaciona la comprensió teòrica amb la pràctica vivencial. Cada trobada combina tres elements bàsics:

- **Breus exposicions teòriques**, senzilles i contextualitzades, que ajuden a comprendre què s'està fent i per què. Previ o posterior a les trobades es pot ampliar el coneixement amb lectures proposades i materials de suport.
- **Demostracions en viu i exercicis guiats** que permeten veure, sentir i comprendre el procés en acció.
- **Espais de pràctica** individual, en parelles o grups petits, on cada persona pot experimentar el Focusing en primera persona i també experienciant el rol d'acompanyant.

Després de cada exercici es reserva **temps per compartir**, posar paraules a allò viscut i relacionar-ho amb els conceptes teòrics. D'aquesta manera, l'aprenentatge no es limita a una comprensió exclusivament intel·lectual, sinó que neix del cos i hi torna, esdevenint un procés profundament pràctic i vivencial. Es fomenta una actitud de curiositat, respecte, humilitat i cura del ritme propi, evitant pressions i comparacions.

- **Classes de Teoria.** Tant al 1r com al 2n curs, acompanyant l'aprenentatge vivencial, hi ha trobades de teoria en viu que ajuden a aprofundir i ampliar la comprensió teòrica.
- **Tutories Personalitzades:** cada alumne té un tutor de referència d'entre l'equip de formadors de l'escola. Al llarg del curs hi ha dues trobades d'1h per acompanyar-lo en el seu desenvolupament i, si ho vol, experienciar enfocaments acompanyats pel tutor o tutora.

Metodologia dels monogràfics i de la formació continuada

Els monogràfics temàtics estan pensats com a espais d'aprofundiment en aspectes concrets del Focusing: teoria del Focusing, TAE, Filosofia de Gendlin, temes específics (dol, trauma, espiritualitat, creativitat, presa de decisions, somnis, etc.). S'hi manté l'enfocament vivencial de l'escola, amb una forta presència de pràctiques, alhora que s'ofereix un desenvolupament conceptual més gran del tema a tractar. La dinàmica sol incloure:

- Introducció del tema i la seva rellevància dins de l'enfocament de Focusing.
- Exercicis experiencials específics que permeten explorar el tema des del propi cos sentit.
- Discussions guiades i posada en comú per integrar allò viscut.
- Eines i recursos aplicables a la pràctica professional i a la vida quotidiana.

Alguns d'aquests monogràfics estan integrats en l'itinerari complet i d'altres es proposen com a formació continuada (cada curs oferim diferents monogràfics d'ampliació per conèixer aplicacions d'interès del Focusing), de manera que antics alumnes i professionals puguin continuar aprofundint i actualitzant la pràctica del Focusing.

Continguts formatius

A nivell de continguts, la programació s'articula en grans blocs amb els seus objectius i continguts específics. Amb tot, cal remarcar que al llarg de tot el recorregut formatiu es

cuiden molt especialment **continguts transversals** com: l'ètica, l'autocura de l'acompanyant i la cura de la persona acompanyada, la integració de l'aprenentatge a la vida quotidiana i la reflexió sobre la pròpia pràctica.

PRIMER CURS

Blocs formatius:

- **Formació en Focusing:** Focusing I, Focusing II, Focusing III, Focusing IV, Teoria de Focusing 1
- **Pràctiques tutoritzades**
- **Monogràfics temàtics:** Focusing i Espiritualitat; Presa de decisions amb Focusing; El nen interior i el crític intern.
- **Presentació de la memòria del curs**
- **Escola d'Estiu**

Continguts generals:

- Introducció al Focusing: origen, actituds bàsiques i sentit de l'escolta corporal.
- La sensació sentida: com reconèixer-la, descriure-la i relacionar-s'hi.
- Els passos del procés de Focusing i la flexibilitat.
- Focusing per a la vida quotidiana: presa de decisions, gestió de l'estrès, conflictes relacionals, autocura.
- Actitud d'autoacollida: respecte, no judici, amabilitat, paciència amb un mateix.
- Treball amb temes profunds: bloquejos, ferides antigues, dilemes interns, aspectes espirituals.

Continguts detallats:

Any	Mòdul	Objectius i continguts	Hores	Modalitats
1	Focusing I	Conèixer els fonaments del <i>Focusing</i> ; experimentar la <i>sensació sentida</i> , aprendre i practicar els primers passos del mètode.	12	grup presencial / grup online
		Acreditació: assistència a les sessions online o presencials, i realització de les activitats que es proposin		
1	Focusing II <i>Pressuposa Focusing I</i>	Consolidar i practicar tots els passos del mètode. Aprofundir en l'acompanyament del procés. Experimentar la tendència actualitzant. Autofocusing	12	grup presencial / grup online
		Acreditació: assistència a les sessions online o presencials, i realització de les activitats que es proposin		
1	Focusing III <i>Pressuposa Focusing II</i>	Aprendre a acompanyar processos amb alguna complexitat. Aprendre el treball amb parts segons l'Ann Weiser. Experimentar la importància de l'escolta, l'empatia i l'auto-empatia.	12	grup presencial / grup online

Any	Mòdul	Objectius i continguts	Hores	Modalitats
		Acreditació: assistència a les sessions online o presencials, i realització de les activitats que es proposin		
1	Focusing IV <i>Pressuposa Focusing III</i>	El <i>Jo en presència</i> ; aprofundiment del treball amb les <i>parts</i> personals. Treball amb el <i>Background Feeling</i> o <i>sensació de fons</i> . El treball amb sondes.	12	grup presencial / grup online
		Acreditació: assistència a les sessions online o presencials, i realització de les activitats que es proposin		
1	Teoria de Focusing 1	Introduir les bases filosòfiques del <i>Focusing</i> (la filosofia experiencial. La teoria de l'implícit). El <i>Focusing</i> d'Ann Weiser Cornell i el sistema d'Eugene Gendlin.	24	tots els grups online
		Acreditació: assistència a les sessions online o presencials, realització de les activitats que es proposin i lliurament dels treballs a elaborar al llarg del curs		
1	Pràctiques tutoritzades <i>Pressuposa mínim Focusing II</i>	Compartir un espai formatiu i experiencial on totes les persones poden acompanyar i enfocar en un clima de seguretat, combinant l'aprenentatge individual amb la riquesa que aporta el recolzament i intercanvi grupal.	24	grup presencial / grup online
		Acreditació: assistència a les sessions online o presencials, i realització de les activitats i pràctiques que es proposin		
1	Monogràfic: Focusing i Espiritualitat <i>Pressuposa mínim Focusing II</i>	Experienciar el recorregut teòric i pràctic a través de la tècnica de l'escolta corporal del nostre interior vers l'espiritualitat. Descobrir en el <i>focusing</i> enfocat a l'espiritualitat el camí per a ser qui som i qui podem ser, obrint-nos a la nostra veritable identitat. Intuïcions i propostes de la <i>Biospiritualitat</i> .	12	tots els grups presencialment
		Acreditació: assistència a les sessions online o presencials, i realització de les activitats que es proposin		
1	Monogràfic: Focusing i Decisions <i>Pressuposa mínim Focusing II</i>	Descobrir com la saviesa corporal esdevé una brúixola útil en la presa de decisions. Una intuïció que, a partir de l'escolta interior, ens empeny a decidir des del nucli de qui som. Experienciar l'instrument de presa de decisions amb <i>Focusing</i> i altres tècniques i recursos humanistes complementaris.	12	grup presencial / grup online
		Acreditació: assistència a les sessions online o presencials, i realització de les activitats que es proposin		
1	Monogràfic: Nen interior i crític intern <i>Pressuposa mínim Focusing II</i>	Explorar, escoltar, relacionar-nos i acollir el nostre nen o nena interior amb l'ajuda del <i>Focusing</i> . Iniciar una nova relació amb el nostre "crític intern" o "crítica interna". Connectar amb el nostre interior i escoltar amb respecte i sense judici allò que el cos ens vulgui mostrar.	12	tots els grups presencialment

Any	Mòdul	Objectius i continguts	Hores	Modalitats
	(*)			
		Acreditació: assistència a les sessions online o presencials, i realització de les activitats que es proposin		
1	Tutoria personal	Acompanyar el procés formatiu i oferir un espai de resolució de dubtes i acompanyament personal, amb possibilitat d'enfocar, al llarg del curs amb el tutor o tutora que s'assigna a cada alumne.	2	presencial / online (a pactar amb el tutor o tutora)
		Acreditació: assistència a les sessions online o presencials, i realització de les activitats que es proposin		
1	ESCOLA D'ESTIU <i>Pressuposa mínim Focusing II</i>	Aprofundir i incorporar el Focusing amb una formació intensiva residencial que es veu intensificada per la convivència i aprenentatge en grup durant 5 dies al Monestir de St. Benet de Montserrat. El programa contempla activitats diverses: pràctica diària d'enfocaments, vivència personal amb tallers monogràfics i xerrades, pràctica en parelles, integració i aprofundiment en grups llar i la filosofia d'Eugene Gendlin. Fora de programa hi ha altre activitats voluntàries que complementen les jornades.	40	exclusivament presencial
		Acreditació: assistència a l'Escola d'Estiu i participació en les activitats que es proposin		
1	Elaboració i presentació de la Memòria	Potenciar un procés de reflexió i integració del procés viscut durant la formació del 1r any a partir de l'elaboració d'una memòria que, en format lliure, reculli el que ha estat més significatiu per a la persona.	8	la presentació es realitza online
		Acreditació: lliurament de la Memòria al tutor/a en la data fixada i seguint els criteris que es proporcionaran		
TOTAL			182	

- (*) = els monogràfics poden variar en funció de la programació anual

SEGON CURS

Blocs formatius:

- **Formació en Focusing:** Pràctica avançada i integració del Focusing; Fonaments filosòfics del Focusing.
- **Pràctiques en parella**
- **Monogràfics temàtics:** 5 monogràfics temàtics.
- **Elaboració del Projecte Final i de la Memòria del curs**

Continguts generals:

- Acompanyant amb Focusing: presència, escolta profunda i ressonància.
- Comprensió de la concepció de la realitat i de la persona en la que se sustenta el mètode del Focusing.
- Conducció de sessions.
- Treball amb temes profunds: bloquejos, ferides antigues, dilemes interns, aspectes espirituals.
- Ètica i límits de l'acompanyament: cura de la persona acompanyada i del mateix acompanyant.
- Integració del Focusing a diferents marcs professionals i elaboració del propi estil d'acompanyament.
- Aprofundiment de determinats àmbits temàtics amb Focusing.

Continguts detallats:

Any	Mòdul	Objectius	Hores	Modalitats
2	Pràctica avançada i integració del Focusing	Aprofundir en la pràctica de <i>Focusing</i> a nivell pràctic i ampliant la comprensió dels seus fonaments. Analitzar casos i situacions específiques que requereixen una especial atenció. Reflexionar sobre la manera adequada de transmetre la pràctica de l'enfocament corporal a altres persones, tant en grup com individualment.	16	online
		Acreditació: assistència a les sessions online i realització de les activitats que es proposin		
2	Fonaments filosòfics del focusing	Aprofundir en la concepció Filosòfica que fonamenta el mètode de <i>Focusing</i> i el mètode de TAE (<i>Thinking at de Edge</i>) que formulà Gendlin. Entendre que la pràctica de Focusing és molt més que un mètode de indagació i acompanyament personal. Repensar la concepció de la realitat i del que significa ser persona per Gendlin ens obre una nova comprensió i pràctica del Focusing: ens permet experimentar que no només pensem amb el cap, sinó que pensem amb tot el nostre ésser, on ment i cos són inseparables i participen en aquest procés d'entendre, co-crear la realitat i dotar de significat.	16	online
		Acreditació: assistència a les sessions online i realització de les activitats que es proposin		
2	<i>Thinking at the Edge</i> (TAE)	Familiaritzar-nos amb aquest mètode que complement el Focusing i que ens permet situar-nos en el llindar de l'implícit que ens habita. Explorar i desenvolupar la comprensió personal i única d'un tema o concepte. Indagar la connexió entre el pensament i el cos, atorgant un paper central a la intuïció i a la	15	online

Any	Mòdul	Objectius	Hores	Modalitats
		percepció física. Explorar i articular les pròpies idees, significats i comprensions. Nodrir i fomentar processos creatius en diferents àmbits.		
		Acreditació: assistència a les sessions online i realització de les activitats que es proposin		
2	Monogràfic: Wholebody Focusing (*)	Reconèixer el propi cos com un sistema viu, connectat amb els elements de l'univers. Activar a través del cos la intel·ligència implícita que en ajuda a avançar en el nostre camí. Sentir com el propi moviment intern ens connecta amb quelcom més gran.	15	presencial
		Acreditació: assistència a tot el mòdul i realització de les activitats que es proposin		
2	Monogràfic: Ecologia sentida (*)	Aquest mòdul proposa una introducció experiencial a una forma de relacionar-nos amb la natura no com una cosa exterior, sinó com un món viu del qual formem part i amb què estem contínuament en relació. Des del Focusing i l'escolta corporal, explorarem la trobada entre el nostre ecosistema interior i l'ecosistema que ens envolta, parant atenció a com el cos respon als llocs, els ritmes, altres éssers i allò que emergeix quan permetem que la natura sigui també presència, interlocutora i companya del procés.	12	presencial
		Acreditació: assistència a tot el mòdul i realització de les activitats que es proposin		
2	Monogràfic: Descubriendo mi tesoro (*)	“La Caixa de Tresors” és un taller experiencial basat en el Focusing que acompanya l'exploració corporal i creativa de projectes personals, professionals o vitals. Mitjançant l'escolta del significat sentit, permet reconèixer recursos i possibilitats que encara no estan clarament formulats. El procés s'articula en tres moviments: apreciar la situació present, obrir-se a la intuïció i atraure els descobriments cap a accions concretes. Es facilita, així, el desbloqueig i l'orientació d'allò que en nosaltres busca prendre forma.	12	presencial
		Acreditació: assistència a tot el mòdul i realització de les activitats que es proposin		
2	Monogràfic: Focusing i sentit de vida (*)	Eugene Gendlin explica com la vida s'orienta en una direcció determinada: no és estàtica, sinó dinàmica, busca més vida, congruència i autenticitat. Aquest monogràfic explora com la teràpia orientada al sentit de Viktor Frankl pot complementar les troballes que ens ofereix la sensació sentida, integrant pràctiques logoterapèutiques amb una forta empremta de Focusing.	12	presencial

Any	Mòdul	Objectius	Hores	Modalitats
		Acreditació: assistència a tot el mòdul i realització de les activitats que es proposin		
2	Tutoria Projecte Final	Orientar el Projecte Final de l'alumne posant a la seva disposició dues trobades amb el tutor o tutora per resoldre dubtes i orientar l'elaboració del seu projecte final.	4	online
		Acreditació: assistència a les sessions de tutoria pactades amb el tutor/a i elaboració del projecte final de la formació.		
2	Projecte Final	Integrar i demostrar les competències adquirides al llarg de la formació a Focusing. A través de la realització del Projecte Final, l'alumne ha d'evidenciar la capacitat per aplicar els principis i l'actitud del Focusing en contextos formatius, professionals i situacions d'acompanyaments reals. Així mateix, busca fomentar la creativitat i la reflexió personal, consolidant un estil propi com a <i>Trainer</i> que expressi comprensió profunda del procés experiencial i capacitat per transmetre'l a altres de manera ètica, coherent i sensible. El treball es complementa amb la reflexió sobre tots els aprenentatges assolits en la Memòria del curs.	40	
		Acreditació: assistència a les sessions de tutoria pactades amb el tutor/a, presentació de la Memòria del curs, elaboració del Projecte Final i participació en la jornada online de presentació de Projectes.		
2	Pràctica de "Parelles de Focusing"	Facilitar la integració personal i educativa del focusing mitjançant pràctiques sistemàtiques i regulars per parelles, cultivant una relació de suport mutu i aprofundiment en l'escolta empàtica i la presència corporal, tal com proposa el model de companys de focusing impulsat pel mateix Gendlin. La reflexió escrita es lliurarà com a part de la memòria sobre la memòria del curs.	30	
		Acreditació: realització de pràctiques amb la parella de focusing i elaboració de la memòria d'aquesta experiència com a part integrant de la memòria del procés formatiu a lliurar en la data fixada a final de curs al tutor/a personal.		
2	Memòria del curs i presentació dels treballs	Reflexió del procés vivencial d'aprenentatge de focusing experienciat durant el curs. També inclou la presentació escrita i oral dels treballs i projecte final.	10	
		Acreditació: lliurament de la memòria amb la reflexió del procés experienciat durant el curs en relació a l'aprofundiment del focusing i la seva pràctica, incloent en el treball la referència al treball per parelles i tot el que ha representat per a la persona.		
TOTAL			182	

(*) = els monogràfics poden variar en funció de la programació anual

MONOGRÀFICS D'AMPLIACIÓ I FORMACIÓ CONTINUADA

A més dels monogràfics i mòduls formatius que condueixen a la titulació oficial recone-

guda pel TIFI, l'Escola també pot oferir monogràfics temàtics com a proposta de formació continuada i d'ampliació i aprofundiment de la formació bàsica. Aquesta formació està oberta als alumnes que estan formant-se en l'escola i a persones ja titulades o que tinguin coneixements bàsics de focusing (mínim: Focusing I i Focusing II acreditats), i interessades a seguir desenvolupant la seva pràctica en diferents àmbits d'aplicació.

Els objectius d'aquesta formació continuada i d'ampliació són:

- Aprofundir sobre aspectes i temes específics de la pràctica de focusing
- Fomentar l'actualització i ampliació continuada de coneixements i possibilitar un entorn d'intercanvi experiencial tant pel que fa a l'àmbit de desenvolupament personal com professional (terapeutes, docents, professionals de la salut, professions vinculades a processos creatius, etc.)

Avaluació i integració de l'aprenentatge

L'avaluació s'entén com a acompanyament del procés, no com a proves a realitzar per obtenir una determinada qualificació. Tot plegat es planteja com un procés de maduració, no com una mera suma de requisits.

Els criteris principals que es tenen en compte per acreditar són:

- La participació continuada a les sessions (presència, implicació, responsabilitat amb les pràctiques).
- La realització d'exercicis i pràctiques entre trobades i que permeten consolidar allò que s'ha après.
- La capacitat d'auto-observació i auto-avaluació: reconèixer els avenços, dificultats i necessitats pròpies.
- La recepció i l'intercanvi de feedback entre docents i alumnat, sempre en un clima de respecte, col·laboració i esperit constructiu.
- Específic del primer any de la formació (*Fonaments del Focusing*): la familiarització amb el mètode, les activitats proposades a Teoria i l'elaboració de la memòria del curs on es reculli l'evolució de tot el recorregut viscut en relació al Focusing i la formació.
- Específic del segon any de la formació (*Trainer en Focusing*): L'aprofundiment en la comprensió i pràctica del mètode, especialment pel que fa a l'assoliment de competències en l'acompanyament, les activitats proposades a Fonaments Filosòfics, i l'elaboració de la Memòria i el Projecte Final.

Acompanyament a l'alumnat

L'equip formador no sols transmet continguts, sinó sobretot actituds i acompanya processos. Al llarg de la formació, l'alumnat compta amb:

- Un equip disponible per al diàleg i l'orientació en moments de dubte o dificultat. Amb dues trobades individuals al llarg de cada curs.
- Espais de supervisió i reflexió sobre la pràctica, especialment als mòduls, pràctiques i monogràfics centrats en l'acompanyament.
- Un clima de grup cuidat, on es fomenta la confiança, la confidencialitat i el respecte per la diversitat de camins i ritmes personals.

L'escola entén que formar-se a Focusing implica tocar aspectes sensibles de la pròpia vida; per això posa una atenció especial en la cura emocional i en la responsabilitat compartida per al benestar del grup.

Articulació amb la comunitat de Focusing

Entenem que la formació no s'acaba amb l'obtenció d'un títol. L'escola busca que les persones que hi participen se sentin part d'una comunitat viva de Focusing, tant a nivell local com internacional. Per això:

- S'hi promouen espais de trobada, grups de pràctica i activitats com l'Escola d'Estiu i les trobades periòdiques gratuïtes d'Intercanvi de Focusing.
- Es facilita l'enllaç amb la xarxa internacional, trobades, seminaris en línia i propostes de l'Institut Internacional de Focusing.
- S'anima a continuar aprofundint mitjançant formació continuada, supervisió i participació en iniciatives de la comunitat.

D'aquesta manera, la formació inicial es converteix en porta d'entrada a un procés que pot acompanyar tota la vida.

Aspectes organitzatius bàsics

És important per a nosaltres vetllar per oferir un procés formatiu profund i respectuós que possibiliti una transformació personal i professional. Per això volem cuidar els aspectes organitzatius amb la intenció que la muntanya de Montserrat i la comunitat de l'escola es converteixin en companys de camí de vida.

La planificació pedagògica es concreta en aspectes pràctics que cerquen reflectir aquesta cura en l'organització de la formació:

- **Modalitat i format dels cursos.**
 - Primer any de formació: S'ofereix la possibilitat de cursar-lo en format presencial en caps de setmana al Monestir de Sant Benet de Montserrat (aproximadament una al mes), o en format online (en trobades setmanals).
Amb tot, hi ha mòduls formatius que, tant per un grup com per l'altre, s'ofereixen exclusivament en format presencial a Sant Benet de Montserrat (com el monogràfic de *Focusing i Espiritualitat*) o en format online (*Teoria de Focusing 1*).
 - Segon any de formació i monogràfics de formació continuada: segueix un format mixt, amb mòduls formatius presencials al Monestir de Sant Benet de Montserrat, i altres que tenen un format online.

- **Calendari i ritme:** Es planifiquen trobades espaiades que permeten integrar l'experiència entre sessions.

En el cas de les formacions presencials, tenen lloc un cap de setmana al mes (de dissabte pel matí a diumenge al migdia) al Monestir de Sant Benet de Montserrat, amb possibilitat de pernoctar a l'hostatgeria del mateix monestir.

Les formacions online s'organitzen en sessions setmanals i en horari de tarda.

- **Grups reduïts:** Per garantir un acompanyament proper i suficient espai per a la pràctica es vetlla perquè els grups siguin reduïts, al voltant de 20 persones, afavorint l'acompanyament personalitzat i la convivència grupal.
- **Materials de suport:** L'Escola compta amb un **campus virtual** ([plataforma Moodle](#)) des del qual l'alumnat pot accedir a tota la informació actualitzada sobre la formació. Cada mòdul disposa de la seva pròpia aula virtual, amb accés a fòrums per a la interacció amb el professorat i amb la resta de companys/es, així com

tots els materials d'estudi, recursos complementaris i comunicacions rellevants, disponibles en tot moment per afavorir un aprenentatge flexible i autònom.

