



FOCUSING & ENEAGRAMA

La experiencia corporal como puente hacia
el autoconocimiento más profundo.



PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

MÁS INFORMACIÓN Y ADMISIONES

✉ abaventin@gmail.com

☎ +54 9 351 517 3946





EN QUÉ CONSISTE

La integración del Focusing con el Eneagrama ofrece una comprensión holística del ser humano, abriendo un amplio abanico de posibilidades y vías para su desarrollo y transformación personal.

El autoconocimiento es la capacidad de una persona para entenderse a sí misma. Entre otras cosas, implica la exploración y comprensión de sus propios pensamientos, emociones, motivaciones, fortalezas, debilidades y valores.

Este proceso continuo de autoconciencia abarca diversos aspectos de la vida, como la personalidad, creencias, metas, relaciones interpersonales, etc. Para facilitar, profundizar y acelerar este proceso de autodescubrimiento existen diferentes caminos y metodologías, entre los cuales destaca el Eneagrama.

El Eneagrama actúa como un detallado y sabio mapa psicológico que revela 9 estilos de personalidad, cada uno de ellos con las motivaciones que impulsan comportamientos repetitivos. Este enfoque, además de identificar rasgos de carácter, dones y debilidades, señala también deseos, miedos y patrones de conducta arraigados. Dicho de otra manera,

el Eneagrama te permitirá comprender la dualidad entre tu personalidad superficial o ego y tu auténtico ser o esencia, ofreciéndote una base teórica sólida para entender tus modos de funcionamiento explícitos y conscientes.

Aunque el Eneagrama ilumina tu predominante estilo de personalidad y motivaciones, el siguiente paso hacia el cambio sigue siendo poco claro. Es aquí donde entra en juego el **Focusing o Enfoque Corporal**, desarrollado por E. Gendlin. Esta técnica instruye sobre el reconocimiento y contacto con la sensación sentida o "felt-sense" en cada situación o pensamiento; **esa resonancia corporal, a la que se accede a través de una introspección profunda, contiene información implícita**, difícil de expresar verbalmente pero valiosa para ser simbolizada a través de palabras.

“

¿Por qué es importante esa información implícita? Porque todos esos conocimientos, sentimientos o experiencias no expresados directamente, es decir, subyacentes, son cruciales para comprender plenamente la experiencia humana. Así, **con tu cuerpo siempre en estado presente y actuando como testigo, vas a descubrir la verdad de tu experiencia y vas a facilitar el encuentro con tu yo más íntimo.**

VENTAJAS DE COMBINAR FOCUSING Y ENEAGRAMA

El Focusing es una herramienta indispensable para explorar las profundidades y comprender con mayor claridad y precisión el Eneagrama. Además, amplía las posibilidades de estudio y aplicación práctica del Eneagrama en diversos aspectos de tu vida personal y profesional.

- + **Autoconocimiento:** Identifica tu tipo de personalidad y tus motivaciones.
- + **Autoaceptación:** Facilita la aceptación de patrones psicológicos.
- + **Crecimiento Integral:** Fomenta el desarrollo personal a nivel emocional, físico, mental y espiritual.
- + **Exploración Interna:** Establece una conexión con tus emociones y sensaciones.
- + **Superación de Obstáculos:** Reconoce y supera patrones limitantes.
- + **Estrategias de Cambio:** Impulsa cambios emocionales, patrones mentales y de comportamiento.
- + **Relaciones Interpersonales:** Enriquece la comprensión en las relaciones.
- + **Apoyo en el Proceso Terapéutico:** Contribuye a la integración en la psicoterapia, profundizando en la experiencia para avanzar en el cambio y crecimiento.

Focusing y Eneagrama en el Iceberg

ENEAGRAMA





BENEFICIOS DEL PROGRAMA

Introduce un enfoque integrador centrado en el desarrollo personal profundo, que puedas aprovechar en tu vida diaria y aplicar en tu ámbito profesional como una herramienta valiosa y eficaz.

- 01.** **Identifica** tu tipo de personalidad predominante para iniciar este proceso transformador de autoconocimiento y autoconsciencia.
- 02.** **Comprende** cómo tu forma de reaccionar moldea tu visión del mundo y tu interacción con él. Explora en profundidad tus miedos y deseos ocultos.
- 03.** **Descubre** tus motivaciones y desarrolla estrategias de afrontamiento eficaces. Identifica los patrones psicológicos que operan de manera inconsciente en tu interior.
- 04.** **Aprende** a observar e interpretar las sensaciones corporales, familiarizándote con su lenguaje y descifrando sus mensajes. Cultiva una escucha interna compasiva y amorosa.
- 05.** **Reconoce** los patrones, bloqueos emocionales y resistencias que obstaculizan tu desarrollo personal y planifica estrategias de cambio efectivas. Mejora tus relaciones interpersonales entendiendo mejor tus propias reacciones y las de los demás.
- 06.** **Incorpora y aplica** este enfoque tanto en intervenciones individuales como grupales, facilitando a tus pacientes o clientes una mayor profundización en su experiencia de cambio y promoviendo su desarrollo personal y profesional.



CICLOS FORMATIVOS

El programa incluye un primer ciclo obligatorio y un segundo opcional, enfocado en el Focusing y dirigido a profesionales del ámbito de la relación de ayuda.

01. CICLO 1 Auto-Transformación a través del Eneagrama y el Focusing

PARA QUÉ ESTAMOS AQUÍ.

- + Autoconocimiento y el autodesarrollo a través de Focusing y Eneagrama.
- + Focusing. Eugene Gendlin y su descubrimiento: una revolución en la concepción cuerpo-mente.
- + Qué es Focusing.
- + Para qué focalizar.
- + Beneficios del Focusing.

ENEAGRAMA.

- + Breve origen e historia.
- + Qué es. Para qué sirve. Beneficios.
- + Proceso de Desconexión, Proyección, Identificación. Ego y esencia.
- + Cómo retornar a mi esencia o verdadero yo.
- + Ejercicio vivencial de volver a casa

AUTO-OBSERVACIÓN.

A. El Observador interno desde el Eneagrama.

- + Auto-observación.
- + Cómo me observo.
- + Cómo observo a los demás.
- + Diferentes tipos de observador.

B. El Observador interno desde el Focusing.

- + El estado de presencia como imprescindible para el cambio.
- + Transformación a través de cómo nos relacionamos con nuestra experiencia.
- + Ejercicio grupal: La presencia.
- + Lenguaje de presencia, identificación, disociación, negación, desidentificación.
- + Ejercicio vivencial de presencia.
- + La función de la presencia en Focusing y Eneagrama.
- + Facilitando self-en-presencia.

CICLOS FORMATIVOS

“LO IMPLÍCITO” Y “LO EXPLÍCITO”.

- + La teoría del experiencing, el continuo vivenciar.
- + El porqué del cambio.
- + El cuerpo como fuente de información implícita: el inconsciente corporal según Gendlin.

SENSACIÓN SENTIDA.

- + Qué es una sensación sentida o “felt-sense” (sensación-con-sentido).
- + El felt-sense como máxima autoridad para guiarnos en la dirección de nuestro despliegue personal.
- + Espacio interior.
- + La historia del perro.
- + Ejercicio: cómo notar los sentimientos.

CENTROS DE INTELIGENCIA DEL ENEAGRAMA.

- + Desde dónde reacciono. Centro de inteligencia del instinto, el corazón y la mente.
- + Cómo respondo a mis miedos.
- + Desequilibrios en los centros de inteligencia.
- + Sensación sentida: diferencias entre los eneatis tipos según centro operativo.
- + Acompañando desde Focusing: ejercicios para cada centro.

INSTINTOS EN EL ENEAGRAMA.

- + Conservación, social, sexual.
- + Desequilibrios en los Instintos.
- + Acompañando desde Focusing: ejercicios para cada Instinto.

ESENCIA Y PERSONALIDAD.

- + Temperamento, Carácter, Personalidad. La Máscara.
- + Esencia o Yo Verdadero.

9 FORMAS DE VER EL MUNDO.

- + Estrategias de los 9 Eneatis tipos: cómo se expresa específicamente esta estrategia.
- + Patrones psicológicos.
- + La práctica de la Presencia: transformando cómo nos relacionamos con nuestras estrategias a través de la experiencia.
- + Lenguaje de la Presencia: facilitar la creación de un vínculo dinámico y libre de juicio con nuestra experiencia presente.

LAS 9 PASIONES Y FIJACIONES.

- + Foco, atención, punto ciego, paradojas.
- + Mecanismos de defensa.
- + Acompañando con ejercicios de Focusing.

CICLOS FORMATIVOS

CAMINO ESPECÍFICO PARA MI DESARROLLO.

- + Las alas como recursos a nuestro alcance.
- + Las Flechas como camino de desarrollo.
- + Punto de energización y punto de resolución.
- + Acompañando con ejercicios de Focusing.

LOS 27 SUBTIPOS EN PROFUNDIDAD.

- + 3 maneras distintas de expresar cada uno de los 9 tipos.
- + Acompañamiento de Focusing para cada subtipo.

ASPECTOS DESCALIFICADORES: EL CRÍTICO INTERIOR.

- + Distintos tipos de Críticos: cómo reconocerlos y como trabajar con ellos.
- + Cómo trabajar con el Crítico.
- + El Crítico interno en los 9 estilos de personalidad.
- + Cómo transformarlo en un aliado con Focusing.

ASPECTOS DETENIDOS EN SU CRECIMIENTO: EL NIÑO INTERIOR.

- + Cómo trabajar con el niño interior.
- + La necesidad de contactarlo a través de lo que el cuerpo dice.
- + El niño del alma. Pauta infantil de los 9 eneatisos.
- + Heridas.
- + Encontrando el niño creativo.

CUÁL ES MI MAYOR CUALIDAD Y CÓMO PUEDO RECUPERARLA.

- + Virtudes.
- + Ideas santas.
- + Cómo lograr la reconectar con cualidad esencial a través de la experiencia de Focusing.

NIVELES DE CONSCIENCIA.

- + Cómo seguir creciendo.
- + El telón de fondo: reconociendo esa "sensación habitual" no percibida, que nos acompaña invariablemente, distorsionándonos la percepción de la realidad.
- + Trascendiendo sus limitaciones a través del Focusing.

CICLOS FORMATIVOS

02.

CICLO 2

Ciclo exclusivo de Focusing orientado a profesionales de la Relación de Ayuda.

ESCUCHA.

- + Escucha activa en Focusing (reflejar, resonar, permanecer).
- + Reflejo simple.
- + El poder de escuchar: Ann Weiser Cornell.
- + Bloqueos en la escucha interior.

CUALIDADES DISTINTIVAS DE FOCUSING.

- + Por qué no es necesario revelar el contenido del proceso a quien nos acompaña.
- + Cómo ubicarnos en la posición de "no saber". Por qué no es indispensable entender.
- + Por qué en Focusing la posibilidad de cambio no involucra la intervención de la "fuerza de voluntad".

ACOMPAÑANDO EL PROCESO.

- + La función del acompañante en Focusing.
- + Acompañar aspectos internos contradictorios: por ejemplo, escuchar al que quiere y al que no quiere determinado cambio, hasta llegar a una síntesis saludable.
- + El sentimiento acerca del sentimiento.
- + El consultante Interno. Estar presente. Sostener más de un aspecto.
- + Acerca del permanecer y del silencio durante un proceso.

INTRODUCCIÓN A LA METODOLOGÍA.

Descripción de los 6 pasos del Focusing:

- + Despejar un espacio.
- + Encontrar o dejar que se forme la SS.
- + Buscar un asidero.
- + Resonar.
- + Preguntar.
- + Recibir ejercicios de escucha empática.

CICLOS FORMATIVOS

ACOMPañAMIENTO DESDE EL FOCUSING.

- + Pasos y habilidades de Ann Weiser.
- + Distancia óptima. Ejercicio.

FOCUSING EN LA PRÁCTICA CLÍNICA.

- + Cómo introducir el proceso naturalmente dentro de la sesión.
- + Intervenciones facilitadoras.
- + Comenzar a describir algo para hacer contacto.
- + Cuando hay dificultades para describir imágenes.
- + Cuando hay dificultades para describir palabras.
- + Dificultades para sentir algo en tu cuerpo.
- + Ejercicios de acompañamiento entre compañeros.

LA ESENCIA DEL PROCESO EN FOCUSING.

- + Reconocer eso.
- + Acompañar un proceso.
- + Cuando aparecen imágenes.
- + Ejercicios de acompañamiento entre compañeros.

PRÁCTICAS Y CIERRE DE LA FORMACIÓN.





MÁS DETALLES DEL PROGRAMA



ONLINE-VIVENCIAL, EN DIRECTO.

Una formación que llega a ti sin importar en qué lugar del planeta te encuentres.

Todos los encuentros quedan grabados.

Duración de ambos ciclos



Ciclo 1

- + Obligatorio para acceder al Ciclo 2.
- + Abierto a todo público.
- + 5 meses, 50 horas efectivas.
- + 1 encuentro semanal de 2 horas y media c/uno.

Ciclo 2

- + Exclusivo para profesionales de la relación de ayuda y del desarrollo personal.
- + 2 meses, 20 horas efectivas.
- + 1 encuentro semanal de 2 horas y media c/uno.

HORARIOS DE LOS ENCUENTROS

-  **España:** siempre en Martes, de 19:00 a 20:30 horas (horario España).
-  **Latinoamérica:** siempre en Jueves, de 19:00 a 20:30 horas (horario Argentina).

CADA UNO DE LOS ENCUENTROS INCLUYE

- + Grabación de cada una de las sesiones.
- + Material teórico en PDF.
- + Bibliografía de apoyo: Eneagrama.
- + Bibliografía de apoyo: Focusing.
- + Acompañamiento y seguimiento entre encuentros.
- + Grupo de Whastapp aporte-enriquecimiento.



PARA QUIÉNES

Sella un compromiso inquebrantable con tu crecimiento personal e impulsa el ejercicio de tu profesión mediante estas herramientas precisas, efectivas y rigurosas.

> AUTODESCUBRIMIENTO Y EVOLUCIÓN

PROFESIONALES DE LA RELACIÓN DE AYUDA CON INTERÉS EN:

- + Incorporar un enfoque integrador potente y herramientas complementarias efectivas en sus intervenciones profesionales.
- + Impulsar su liderazgo con una metodología que les permita gestionar mejor personas y equipos desde sus fortalezas y potenciales áreas de mejora.

PERSONAS INTERESADAS EN SU DESARROLLO PERSONAL Y ESPIRITUAL, MOTIVADAS POR:

- + Evolucionar, crecer y superarse.
- + Gestionar su estrés y sus emociones.
- + Mejorar sus relaciones familiares, sociales, laborales y resolver sus conflictos de raíz.

> ÁMBITOS DE APLICACIÓN

Psicología

Medicina

Counseling

Recursos Humanos

Educación

Psicopedagogía

Terapias Psico-corporales

Terapia Ocupacional

DIRECCIÓN



Me siento enormemente satisfecha de poder acompañar a personas en crisis personales y a profesionales del ámbito de la facilitación, que buscan emprender un camino de trabajo consciente basado en la observación y la reflexión.



Ana Beatriz Aventin

Coach Ontológico
Formadora Superior en Eneagrama Profesional
Acompañante en Focusing

- + Odontóloga por la UNC (Universidad Nacional de Córdoba, Argentina).
- + Certificada como Coach Ontológica y Coach ICC.
- + Diplomada en Coaching para el desarrollo organizacional efectivo.
- + Diplomada en Educación Emocional para el desarrollo humano.
- + Diplomada en Counselling Relacional.
- + Diplomada en Psicología Positiva.

“

Desde 2009, estoy formada en Eneagrama por distintas escuelas y he sido titular de cursos y ponencias como experta en el tema. Imparto cursos de Eneagrama y Focusing en grupos pequeños, acompañando de cerca a los participantes en su recorrido experiencial hacia el autoconocimiento y el desarrollo personal. También ofrezco cursos de Coaching específicamente diseñados para odontólogos en el Círculo Odontológico de Córdoba, Argentina.

He tenido el honor de ser miembro voluntario y docente en Inicia Comunidad de Emprendedores, así como docente de Focusing en la Fundación Educar Conciencia y en la Fundación Sinergia. Además, estoy asociada con la IEA (Asociación Argentina de Eneagrama), donde he sido titular de webinars y conferencias en diferentes Congresos Internacionales.

Más sobre mí

Ana Aventin



FOCUSING & ENEAGRAMA

La experiencia corporal como puente hacia
el autoconocimiento más profundo.



PROGRAMA DE DESARROLLO PERSONAL Y PROFESIONAL

MÁS INFORMACIÓN Y ADMISIONES

✉ abaventin@gmail.com ☎ +54 9 351 517 3946 📺 📷 📱