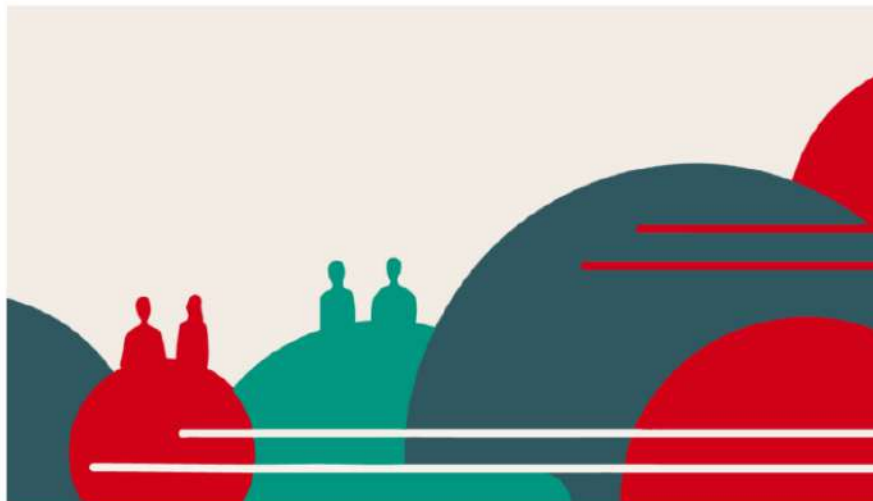




Contact: Christine Groscarret
Mail: cgroscarret@outlook.fr
Tel: 06 82 01 85 88

Institut de Focusing d'Europe Francophone (IFEF)

“Développer l'intelligence corporelle et relationnelle dans l'environnement professionnel”

L'IFEF est un organisme de formation dédié à la transmission du Focusing et de l'Approche Centrée sur la Personne (ACP), deux méthodes issues du courant humaniste et expérientiel.

Notre mission est d'accompagner les professionnels dans le développement d'une posture d'écoute, de présence et de clarté intérieure, au service d'une meilleure communication, d'une coopération fluide et d'un mieux-être global.

Nos formations s'adressent à tous ceux qui souhaitent enrichir leur pratique professionnelle par une approche vivante et ancrée dans le ressenti.

Qu'est-ce que le Focusing ?

Le Focusing est une méthode d'écoute du ressenti corporel porteur de sens, développée par Eugene Gendlin.

C'est un processus qui permet de se relier à sa “connaissance intérieure implicite” — cette intelligence du corps qui éclaire les choix, apaise les tensions et soutient la créativité.

Concrètement, le Focusing invite à :

- Accueillir ce qui se vit intérieurement, sans jugement
- Donner forme à des ressentis flous pour en tirer des éclairages précis
- Trouver des solutions en accord profond avec soi et la situation vécue

Intégré à une démarche humaniste et expérientielle, le Focusing devient un outil de régulation, de communication et de développement personnel puissant dans le milieu professionnel.

Le Focusing et la QVCT (Qualité de Vie et des Conditions de Travail)

Le Focusing s'inscrit naturellement dans les démarches de Qualité de Vie au Travail et de prévention des risques psychosociaux.

Il agit à la fois sur le plan individuel et collectif :

- Régulation du stress et prévention du burn-out : aide à reconnaître et transformer les signaux corporels précoces de surcharge.
- Communication bienveillante : renforce l'écoute, l'empathie et la compréhension mutuelle.
- Clarté et alignement : facilite la prise de décision juste, cohérente avec ses valeurs.
- Cohésion et climat de confiance : soutient des relations professionnelles saines et collaboratives.

En intégrant le Focusing dans leurs dispositifs de formation ou de management, les entreprises renforcent à la fois le bien-être des collaborateurs et l'efficacité collective, répondant ainsi aux priorités de la QVCT.

A quel public s'adresse le Focusing?

Nos formations s'adressent aux :

- Professionnels de l'accompagnement (psychologues, coachs, thérapeutes, médiateurs...)
- Formateurs, enseignants, managers, responsables RH
- Professionnels de santé et du secteur social
- Consultants, facilitateurs, dirigeants engagés dans des démarches RSE ou de transformation humaine

Quels en sont des usages professionnels ?

Le Focusing peut être intégré :

- Dans les pratiques d'accompagnement, de supervision ou de coaching
- En formation, pour renforcer l'écoute, la posture et la créativité
- En entreprise, à travers des ateliers de QVT, des espaces de régulation émotionnelle, ou des séances d'intelligence collective
- Dans le management, comme outil de décision consciente et de relation authentique



IFEF 1880 Chemin des Monts-Dessus - F-73000 Bassens

www.ifef.org - SIRET 850 958 968 00016

Déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 84730209473 auprès du préfet de région Rhône-Alpes



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION