

„Minél jobban ismered Istent, annál jobban ismered saját magad. Minél jobban ismered saját magad, annál jobban ismered Istent.” /Avilai Szent Teréz /

Kapcsolódások – önmagamhoz, Istenhez, másokhoz

60 órás fókuszolás-orientált sajátélmény csoport

A csoportvezetők lelkigondozók, fókuszolás-orientált terapeuták:

Barabás-Danka Beáta fókusztréner – Kovács Éva önismereticsoport vezető fókusztréner

Helyszín: Mechwart liget | **Vízivárosi Pszichológiai Rendelő**

Időpontok: Budapest, 2025. november 29. és 2026. január 17. (nyitott alkalmak)

Zárt csoportként elköteleződve: 2026. február 13. (16:00—20:00) és 14. (9:00-17:00); március

13. (16:00—20:00) és 14. (9:00-17:00); április 24. (16:00—20:00) és 25. (16:00—20:00)

május 15. (9:00-17:00)

AZ ELSŐ KÉT NAP (két szombat) nyitott alkalom, egyenként is teljesíthető, 2026 februárjától tervezetten zárt csoportban folytatódik a közös munka.

Facebook-eseményként elérhető itt.

Fókuszolás

A fókuszolás biztonságos és szelíd, személyközpontú és élményalapú pszichológia keretein belül működő önismereti és személyiségfejlesztő forma, Eugene T. Gendlin filozófus és pszichoterapeuta nevéhez fűződik, belső kapcsolódás testi érzeteink, érzelmeink és gondolataink között.

Ebben a barátságos térben sok minden felszínre kerülhet, ami a hétköznapi rohanásban, elvárások között rejtve marad. Ahogy megtanulok szeretettel fordulni önmagamhoz, mások felé is könnyebben tudok elfogadással viszonyulni, és el tudom hinni, hogy Isten is szeretettel fordul felém.

A fókuszolás barátságos odafordulást jelent önmagamhoz, tapasztalásaidhoz. A befelé figyelésen keresztül építi a kapcsolatot élményeid mélyebb szintjével és azok megélésén, és elfogadásán keresztül segíti a változást.

A személy kapcsolataiban létezik, fejlődik. A csoport idején önmagadra, a kapcsolataidra – önmagaddal, Istennel és másokkal – fordíthatsz figyelmet, miközben megtapasztalhatod, hogy ezek mélyen összetartoznak és egységet alkotnak. Ha valamelyik területen elakadás van, az kihat a többire is.

Kapcsolódás önmagamhoz

Több személyiségrészünk van, akik időnként konfliktusban lehetnek egymással. A velük való találkozás mélyebb szinten történik – a testben, érzelmekben és gondolatban. Gendlin így fogalmaz: „Legalább olyan jól bánj belső személyeddel mint mással.” Az önmagaddal való együttlét egyre közelebb visz „a szív mélyén rejlő belső emberhez”. 1Pét 3,4

Kapcsolódás Istenhez

Közeledve egyre hitelesebb önmagadhoz imádságod is mélyülhet. A fókuszolás során szabad térre lehetsz vagy éppen kapcsolatba léphetsz azzal ami van, ami figyelmet kér; így egyre inkább jelen lehetsz az imádságban, a bizalom növekedésével istenképed is formálódhat.

Kapcsolódás másokhoz

Rugalmasabbá válhatsz a másokkal kialakított kapcsolataidban is, a valódi találkozások kölcsönösen éltetőek lehetnek mind a csoport idején mind a hétköznapiak során.

Neked szól a csoport, ha:

- szeretnél mélyebb önismeretet és belső békét;
- nyitott vagy arra, hogy a gondolataid és érzelmeid mellett a test bölcsességén keresztül is felfedezd belső folyamataidat;
- vágysz arra, hogy istenkapcsolatod a hétköznapiak részévé, életed alapjává váljon;
- tűnődöttél már azon, hogy elindulj a fókuszolás begyakorlásának útján és ezt szívesen tennéd olyan térben, ahol dedikáltan tere lehet az istenkapcsolatnak.

A csoport létszáma: 10—16 fő (Az alkalmat minimum 12 fő jelentkezésével valósítjuk meg.)

A részvétel díja (valamennyi háttérköltséget tartalmaz):

egy teljes blokk (péntek-szombat) 45.000,- Ft
(az első két szombati nap egyenként 30.000,- Ft/ nap)

Jelentkezés és további információ:

<https://www.teretadni.hu/semmit-elebe-ne-tegy-krisztus-szeretetenek-rb-421/>

baratsagosfokuszolas@gmail.com; posta@teretadni.hu

Jelentkezési határidő: 2025. november 15. (vagy amíg a csoportlétszám be nem telt)

A jelentkezés menete:

Jelentkezni e-mailben lehet a fenti elérhetőségeken. A csoportot kb. 60 perces beszélgetés előzi meg, melynek célja, hogy eldöntsük, örömmel dolgozunk-e együtt. Az alkalom során egyikünkkel 15—20 percben ki lehet próbálni a fókuszolást.

Minőségbiztosítás

A minőségbiztosítást a képzésekért felelős Magyar Fókuszolás-orientált Terápiás és Fókuszolás Intézet (HIFFOP) felügyelete garantálja. A részvétel a Magyar Szomato-pszichoterápiás Egyesület (SZPTE) szabályai alapján történik, a csoport (60+90 órás sajátélményként teljesítve a fókusztréner, és így a fókuszolás-orientált terapeuta/ tanácsadó cím megszerzésének előfeltételeként beszámítható. A <https://fokuszolas.hu/kepzesi-rend/> valamennyi részletre kitér.

Budapest, 2025. október 1.

Szeretettel várunk!

Barabás-Danka Beáta, Kovács Éva