Sociedade Portuguesa de Psicoterapia Existencial

CERTIFICAÇÃO PROFISSIONAL[1]

PSICOTERAPIA ORIENTADA PELO FOCUSING

e/ou

(FORMADOR DE FOCUSING)

Coordenação
Mestre João da Fonseca
Coordenação Científica
Prof. Dr. Greg Madison
Prof. Dr. Edgar A. Correia
Secretariado e Organização
Dra. Ana de Sousa Martins

2ª Edição
2025/27

"*O Focusing é um processo alicerçado na escuta experiencial, desenvolvido a partir do trabalho pioneiro de Eugene Gendlin. É uma forma poderosa de interagir com o conhecimento inato do corpo humano que leva ao desenvolvimento do respeito mútuo, da autenticidade e da compaixão*".

The International Focusing Institute[2]

O QUE É O FOCUSING?

O *Focusing,* ou Focalização Experiencial em português, é um método de atenção e atitude presencial sustentado num **processo de escuta experiencial** e numa abertura particular perante a sabedoria natural, orgânica e implícita do nosso corpo, uma sabedoria que está acessível a todos e que vai muito além da cultura, da era, do género, da etnia, ou mesmo da história pessoal de cada um.

Este método foi instituído a partir do trabalho pioneiro de **Eugene Gendlin**, um filósofo e psicólogo da Universidade Northwestern de Chicago que foi várias vezes **galardoado pela APA**[3] por contribuições excecionais para o avanço da Psicoterapia.

Regra geral o *Focusing* permite ir ao encontro, esclarecer e reposicionar-nos em relação aos fenómenos experienciais que ocorrem na interioridade dos nossos corpos em determinado momento. Quer esses fenómenos sejam sensações físicas, perceções, memórias, cognições, narrativas, interações, relações, sentimentos, estados de consciência, bloqueios, imagens, posturas ou energias, o processo de *Focusing*

[1] Este presente curso, organizado pela Sociedade Portuguesa de Psicoterapia Existencial (SPPE), certifica os formandos em duas valências possíveis, como *Psicoterapeuta Orientado pelo Focusing* e/ou como *Formador de Focusing*. Adicionalmente, após o término do mesmo, os formandos ficarão elegíveis para se certificarem como "*Certified Focusing Professional*", homologados pelo *The International Focusing Institute* (TIFI).

[2] www.focusing.org

[3] American Psychology Association

ajuda-nos a encontrar a atitude e atmosfera adequada para cuidar e estar presente perante esses fenómenos, entrando em sinergia com eles, dando-lhes um lugar e uma expressão.
Tanto o método como a sua filosofia assentam no paradigma de que para além de uma entidade autorreguladora, **o nosso corpo é autoconsciente das situações**. Uma ideia revolucionária que se torna gradualmente evidente e palpável a partir do momento em que uma pessoa começa a aceder e interagir com o ***Felt Sense***, um conceito seminal apelidado e celebrizado por Gendlin e que tem vindo a tornar-se cada vez mais presente em contextos terapêuticos como no *Somatic Experiencing®*, *Acceptance and Commitment Therapy®*, *Emotion-Focused Therapy® Internal Family Systems®* ou no *Hakomi®*.

Este conceito aponta-nos no fundo para o processo holístico, não-verbal e intuitivo de como o corpo vive e carrega a totalidade de uma situação ou problema, contendo em si mesmo muito mais informação do que aquela que conseguimos notar, pensar ou colocar em palavras. O *Focusing* acaba então por ser a habilidade de saber sentir e ficar com o *Felt Sense* à medida que este se vai desenrolando, de olhar para ele com curiosidade e interesse, sem o julgar, analisar ou controlar.

Deste modo, permite-se devolver à pessoa a capacidade desta se escutar de modo concreto e profundo, como se acedesse a um **"GPS interno"** que não está dependente de fontes ou convenções externas já que possui uma ordem interna própria com a capacidade de alcançar, intrinsecamente e efetivamente, um estado de regulação e coerência entre as nossas necessidades e aquilo que se vai desenrolando ao nosso redor. Este processo **está para além da nossa consciência reflexiva e lógica**, na verdade é "mais do que lógico", encontrando-se bem intricado na **senciência**[4] do corpo e de um sistema nervoso que tem vindo a evoluir ao longo de centenas de milhares de anos[5].

Ao entrarmos em contacto com o *Felt Sense* começamos a compreender de forma mais clara, ampla e profunda, como temos estado a viver determinada situação da nossa vida, seja um relacionamento, um problema, uma preocupação ou um acontecimento. Ao oferecermos espaço, atenção e em particular ao procurarmos simbolizar, dar voz ou expressar de modo preciso aquilo que sentimos cá dentro num determinado momento, surge normalmente um resultado agradável que pode tornar-se numa espécie de sensação de **maravilhamento e alívio**. Algo em nós muda, relaxamos mais, o corpo fica mais energizado, lágrimas de gratidão poderão ocorrer, assim como respirações profundas. Esta mudança, que é percebida diretamente no nosso corpo, é chamada de ***Felt Shift***[6] e quando ocorre, começamos imediatamente a sentirmo-nos melhor e diferentes.

O *Focusing* potencia-nos para a capacidade de confrontar situações difíceis e complexas, encontrando soluções criativas e apropriadas para nós e para os nossos contextos. Ele desenvolve um estado de presença positivo, sensível, flexível e acolhedor que permite uma maior mediação, interação, afinação e coerência entre o nosso mundo interno e externo. As pessoas que praticam *Focusing* e desenvolvem esta

[4] A senciência é a capacidade de se ter experiências subjetivas e sentir emoções, não sendo uma capacidade exclusiva dos seres humanos mas sim de muitos seres vivos.

[5] Isto se considerarmos apenas a nossa raiz antropológica, pois em verdade 50% do nosso material genético é partilhado com o das árvores, ou seja, há milhões de anos atrás, as árvores foram literalmente as nossas antepassadas embora tenhamos evoluído por caminhos diferentes.

[6] Este conceito remete para o momento em que ocorre uma libertação e um alívio no corpo depois de ele ter estado bloqueado ou impedido de fazer ou sentir algo. Pode ser uma mudança subtil, como uma respiração profunda ou uma sensação mais dramática de se atingir alguma forma de claridade ou leveza sobre um tema. É a forma do corpo dizer "Sim" ao que acabou de acontecer no processo de *Focusing*.

relação com o seu *Felt Sense* referem que ele expande o sentido que têm de si mesmas e do mundo, em vez de o constringir e constranger.

Outra das qualidades fundamentais do *Focusing* é a sua **sustentabilidade social**, oriunda do espírito generoso de Eugene Gendlin que sempre desejou que a terapia e este tipo de recursos estivessem acessíveis a todas as pessoas que o quisessem aprender. Nesse sentido ele não só elaborou um **método de 6 passos** para facilitar a aprendizagem do processo individual de escuta do *Felt Sense* como criou as **Parcerias de Focusing** (*Focusing Partnerships*[7]), de modo a que as pessoas pudessem escutar e ajudar o outro no seu processo, desenvolvendo autonomamente a sua proficiência e autonomia sem estarem sempre dependentes de um especialista, terapeuta ou tutor.

É importante referir que para além de um **método** de atenção e escuta experiencial que contém em si uma estrutura e um conjunto de passos que podem ser facilmente ensinados e praticados por qualquer pessoa, individualmente ou em parceria, o *Focusing* engloba toda uma complexa e sistematizada **epistemologia e filosofia**. Uma filosofia que pretende ajudar-nos a pensar, sentir, dialogar e agir de forma criativa, inovadora, crítica, ética e autêntica a partir do nosso *Felt Sense*, nomeadamente através do esclarecimento do processo experiencial humano, a sua respetiva simbolização e a relação íntima e co-constitutiva que ocorre continuamente entre o nosso corpo e o ambiente onde nos encontramos.

Por fim, estamos perante uma **abordagem psicoterapêutica e um recurso terapêutico** com a capacidade de aprofundar o encontro relacional e tornar a empatia mais precisa e consistente, empoderando de modo sustentável as possibilidades intrínsecas de cada pessoa, podendo ser facilmente adaptado a qualquer situação humana e em particular a qualquer contexto terapêutico.

PSICOTERAPIA ORIENTADA PELO FOCUSING

A Psicoterapia Orientada pelo *Focusing* (FOT)[8] teve a sua génese na colaboração que Gendlin estabeleceu com Carl Rogers, quando este o convidou para fazer parte do programa de treino de psicoterapeutas centrados no cliente, iniciado nos anos 60 na Universidade de Northwestern em Chicago. Com o tempo, Gendlin e alguns dos seus colaboradores realizaram os primeiros estudos sobre *outcomes* na psicoterapia e uma das principais questões a que se dedicaram foi a de compreender porque é que alguns clientes melhoravam com as mesmas condições psicoterapêuticas enquanto outros não obtinham respostas satisfatórias.

Vieram a descobrir que o sucesso da psicoterapia não era determinado pela experiência técnica do terapeuta, pela sua orientação ou qualidade dos conteúdos que discutiam verbalmente, mas sim pela forma como o cliente acedia e interagia internamente com a totalidade da situação psicoterapêutica. Por outras palavras, os clientes que conseguiam alcançar mudanças significativas na psicoterapia eram aqueles que já traziam consigo a capacidade de tomarem tempo para fazer uma pausa e sondarem o que ia acontecendo no seu processo experiencial, procurando uma referência direta e coerente - o *Felt Sense* - sobre o que estavam a pensar, sentir, dizer ou a ouvir do psicoterapeuta.

[7] Um consentimento entre pessoas para criarem uma relação segura e de confiança onde, seguindo determinadas regras, possam praticar *Focusing* de modo a que cada pessoa seja escutada à vez no seu processo.

[8] Em inglês, a língua original, usa-se a sigla FOT que representa *Focusing-Oriented Therapy*.

Em consequência disso, Gendlin desenvolveu inúmeras investigações clínicas para compreender como se podia alcançar e acima de tudo ensinar esta capacidade de sondagem interna, mas também como ela poderia trazer mudanças significativas para o processo psicoterapêutico e facilitar a capacidade de agência do cliente. A POF nasceu a partir da evidência destas investigações clínicas, tornando-se numa abordagem distinta e eficiente que se sustenta num ponto de vista onde o ser humano é considerado fundamentalmente como um processo vivo e intrincado de interações, seja consigo mesmo, com os outros, com o ambiente ou com o universo em si.

Com a vinda do *Felt Sense* para o cenário da psicoterapia, é dada legitimidade ao cliente para este sondar a sabedoria implícita do seu corpo a cada momento, **garantindo a sua segurança e a certeza** sobre o que o está realmente a ajudar e o que é desnecessário ou desadequado. Deste modo tanto o consentimento como a agência do cliente são constantemente aferidos neste processo, um processo que **nunca está predeterminado, mas sim sustentado no *Felt Sense* do cliente** que vai guiando e encontrando os passos necessários em direção à mudança que precisa de ocorrer.

Nesse sentido, a POF procura funcionar como um campo que promove tanto nos clientes como nos psicoterapeutas, a capacidade de criar uma atitude e presença que potenciam o desenrolar de uma interação muito particular que, por sua vez, facilitará a conexão com este processo de vida intrínseco e singular, dando-lhe espaço, ressonância, expressão e consistência. Independentemente de estarmos ou não num contexto psicoterapêutico, as abordagens e contextos que se sustentam no método e na filosofia do *Focusing* caracterizam-se pelos seguintes parâmetros:

- Ser tratado(a) com respeito, visto(a) como um todo e fundamentalmente como a pessoa que mais competência possui sobre o seu processo experiencial;
- Não lhe ser dito(a) ou insinuado(a) como se deve comportar ou quem deve ser. Pelo contrário, será ajudado(a) a encontrar os pequenos passos que o(a) levarão à mudança, algo que acontece naturalmente quando começa a escutar o seu *Felt Sense*;
- Desenvolver maior autoempatia em vez de se julgar ou criticar;
- Familiarizar-se com uma filosofia que preza a sabedoria de um processo de consciencialização corporal que vai muito além das convenções culturais ou dos papeis e identidades que criamos ou nos atribuem ao longo da vida;
- Ser um porta-voz eficiente e corajoso dessa experienciação singular;
- Sentir maior liberdade e genuinidade na forma como se expressa;
- Sondar com mais precisão aquilo que sente e necessita;
- Desenvolver a capacidade de pausar perante as situações de modo a ter mais versões sobre o que está a acontecer, ao invés de responder de modo automático, impulsivo ou irrefletido;
- Tornar-se um(a) agente autónomo(a) e ético do seu bem-estar;
- Evitar ser manipulado(a) por pressões externas;
- Desenvolver a capacidade de articular ideias e experiências complexas;
- Escutar os outros e ajudá-los a escutarem-se a si próprios em profundidade;
- Deixar-se ser escutado por outros que o(a) ajudarão a sentir-se realmente compreendido e em contacto focado com o seu *Felt Sense*;
- Potenciar a sua criatividade e empatia genuínas;
- Sentir mais ressonância, pertença e deslumbramento com o mundo, o ambiente e o cosmos;
- Desenvolver escolhas e projetos existenciais que lhe fazem realmente sentido (cognitivo), têm sentido (direção e movimento) e são sentidos (no corpo);

A QUEM SE DESTINA?

Neste curso será dada **prioridade a psicoterapeutas titulares de qualquer abordagem terapêutica**, incluindo psicoterapeutas finalistas, de forma a que no final possam obter o título de **Psicoterapeutas Orientados pelo *Focusing***. No entanto, dependendo do número e tipo de candidatos, é possível receber pessoas que queiram apenas formar-se com o título de ***Focusing Trainer*** (equivalente a um Formador de *Focusing*), sendo que aqui se poderão candidatar **psicólogos, médicos, enfermeiros, assistentes sociais, professores, gestores** e, por fim, **o público em geral**. A SPPE homologa ambos estes títulos.

Adicionalmente, dado o vínculo da equipa pedagógica como o TIFI, no final do curso o formando torna-se também elegível para obter o título de ***Certified Focusing Professional***[9].

Quem se candidata a este curso irá, na sua essência, **aprender a aplicar o *Focusing* na sua vida pessoal e profissional**, mas também desenvolver as competências necessárias para **o ensinar a outras pessoas**, caso assim o entenda. Dentro de um **espírito de pluralidade**, enaltece-se a importância e riqueza pedagógica de acolher processos de aprendizagem com diferentes pessoas de diferentes realidades.

VISÃO GERAL DO CURSO

Este curso tem a duração total de dois anos, iniciando-se em setembro de 2025 e findando em setembro de 2027. O **primeiro ano** vai oferecer uma experiência geral de introdução e aprofundamento mais pessoal do processo de *Focusing*, em particular da escuta experiencial de si e do outro. No **segundo ano** vão-se aprimorar determinadas competências e afinar a relação entre as necessidades de cada formando, os conteúdos de *Focusing* e o melhor modo de integrar as aprendizagens na prática e na realidade profissional dos mesmos, seja na psicoterapia ou noutros contextos.

Ao longo dos dois anos de curso existirão 4 estruturas pedagógicas principais:

- ***Módulos*** – Espaço teórico-prático e confidencial onde se apresentam e desenvolvem temas essenciais, exercícios experienciais, *role-play*, leitura e discussão de textos, dinâmicas de grupo, visionamento de vídeos, observação de práticas e outros formatos pedagógicos que se adequem ao tema. Todos são presenciais sendo que em dois dos módulos, os formadores estarão online;
- ***Parcerias de Focusing*** – Como parte da sustentação e desenvolvimento das aprendizagens adquiridas, todos os formandos irão criar parcerias ao longo do curso com uma ou mais pessoas, para irem praticando *Focusing* em encontros de frequência semanal ou no mínimo mensal. Estas parcerias serão realizadas presencialmente ou online;
- ***Tutorias e Supervisões*** – No primeiro ano, o formando terá direito a duas horas de tutoria individual para esclarecer dúvidas, sondar, orientar, suportar e cuidar experiencialmente de certos pontos do seu desenvolvimento de uma forma personalizada e precisa. A partir do segundo ano os formandos terão direito a doze horas de supervisão, realizadas em grupos de quatro pessoas;

[9] O termo *Certified Focusing Professional* refere-se a qualquer pessoa certificada pelo TIFI. Assim que um individuo começa o seu programa de certificação no seu país, o seu Coordenador respetivo deverá inscrevê-lo no Instituto como "Estagiário". Por norma esperamos que um individuo se inscreve como Estagiário 2 anos antes de else certificar. É necessário o pagamento de uma propina de certificação para que a mesma lhe seja atribuída. A cada ano posterior à certificação, é esperado que a pessoa certificada pague a sua quota ao TIFI de forma a manter-se na nossa lista de membros certificados e usufruir dos seus benefícios.

- ***Changes Group*** – Atividade que decorrerá mensalmente durante o segundo ano e que se inspira na iniciativa de Eugene Gendlin de criar um grupo de prática de *Focusing* comunitário onde as pessoas inexperientes e avançadas se juntavam para fazerem Parcerias de *Focusing*. Este grupo é gratuito e uma excelente oportunidade para os formandos escutarem e guiarem pessoas;
- ***Autoavaliação e Retiro com Projeto Final*** – No final do primeiro ano o(a) formando(a) entregará uma reflexão escrita sobre a sua evolução, centrada no modo como o *Focusing* está a ser integrado na sua vida pessoal e profissional. No segundo ano será realizado um projeto final de grupo que promova o *Focusing* junto a uma comunidade local. A apresentação do projeto e dos seus frutos será feita na altura do retiro.

Ao longo dos dois anos de curso os formandos vão usufruir de 12 módulos que decorrerão **aos fins de semana (sábados das 9:00 às 13:00 e das 14:30 às 17:30 e domingos das 9:00 às 13:00), num intervalo de aproximadamente dois meses**. Deste modo é dado tempo suficiente para cada formando ir integrando as suas experiências e ensinamentos no dia a dia e desenvolver, no intervalo entre módulos, a sua prática principal que será as *Parcerias de Focusing*.

No total, incluindo um retiro de três dias com apresentação dos trabalhos finais e cerimónia de entrega dos certificados, totalizam-se **200 horas** de formação ao longo do curso.

PROGRAMA DO CURSO

Primeiro Ano

O primeiro ano oferece a oportunidade para os formandos vivenciarem em profundidade a relação com o processo experiencial inerente ao *Focusing*. Vão adquirir uma proficiência basilar bem como a sustentabilidade necessária para irem aprimorando esta prática de modo a que esta comece a trazer benefícios para as suas vidas e o modo como interagem com o mundo. Os formandos vão adquirir as competências e a autonomia necessária para usarem este método não só em termos individuais como também na escuta e facilitação dos processos de outras pessoas, fundamentalmente por meio do estabelecimento e da prática das *Parceiras de Focusing* e do apoio das *Tutorias*.

Módulos	Conteúdos Programáticos	Formador	Datas
Módulo 1.1	Gendlin, Felt Sense e os 6 Passos do método	Edgar Correia	27 e 28 setembro | **2025**
Módulo 1.2	Escuta Experiencial Básica: Atitude de Focusing	Greg Madison	6 e 7 dezembro
Módulo 1.3	Tema 1 | Crítico Interno	João da Fonseca	24 e 25 janeiro | **2026**
Módulo 1.4	Guiar o Outro e Principais Desafios	Ivo Banaco	28 e 29 março
Modulo 1.5	Tema 2 | Focusing com Crianças	René & Harriet	30 e 31 maio
Modulo 1.6	Tema 3 | Corpo, Ambiente e Ecopsicologia	Adrian Harris	18 e 19 julho

Segundo Ano

Este ano é a parte mais avançada e específica do curso, permitindo que cada formando prossiga em direção ao título de FOT ou de FT. Este ano habilita os formandos para níveis de competência que lhes vão permitir disponibilizar este processo para o mundo onde vivem, seja para amigos, colegas, clientes em psicoterapia, oferta de ações de formação ou criação de projetos adaptados a contextos comunitários, de entre os quais se destaca o *Changes Group*. O final do ano e do curso culminará com a realização de um retiro exclusivo de três dias onde, entre outras atividades, os formandos apresentarão os seus projetos finais e participarão na cerimónia de entrega dos certificados.

Módulos	Conteúdos Programáticos	Formador	Datas
Módulo 2.1	Experienciação e Modelos Psicoterapêuticos	Edgar Correia	26 e 27 setembro
Módulo 2.2	Tema 4 | Felt Sense Polivagal: Trauma e Adição	Jan Winhall	21 e 22 novembro
Módulo 2.3	Escuta Experiencial Avançada: Presença e Empatia	Greg Madison	30 e 31 de janeiro | **2027**
Módulo 2.4	Tema 5 | Focusing Interativo e Aspetos Clínicos	Robert Lee	20 e 21 março
Módulo 2.5	Thinking at the Edge	Donata Schoeller	29 e 30 maio
Módulo 2.6	Tema 6 | Sonhos e Estados Modificados	João da Fonseca	17 e 18 julho
Retiro	Múltiplos Temas, Apresentação Trabalho e Certificação	Local a definir	23 e 26 setembro

Competências Adquiridas no Final do Curso

- Desenvolver a abertura e confiança para se comprometer com a sabedoria implícita do corpo;
- Saber sentir o corpo e fazer-lhe companhia a partir de dentro;
- Obter e reconhecer de forma confortável um *Felt Sense*, seja geral ou particular;
- Distinguir o *Felt Sense* de emoções ou sentimentos;
- Reconhecer quando as palavras ou imagens vêm do *Felt Sense*;
- Saber aferir quando uma decisão é congruente, de modo a tomar melhores decisões;
- Saber estar com as sensações do *Felt Sense* sem ter ainda uma palavra ou descrição;
- Perceber quando não se quer entrar em contacto com o *Felt Sense*;
- Saber estar com sensações difíceis ou complexas, encontrando a distância certa delas;
- Saber aplicar a autoempatia nas diversas situações experienciais;
- Saber abrir novas possibilidades em situações onde parecemos estar presos;
- Saber escutar o outro, facilitar-lhe o processo experiencial e guiá-lo em caso de necessidade;
- Saber estruturar e realizar parcerias presenciais, online ou por telefone;
- Criar uma atmosfera interativa e relacional fomentada a partir do *Felt Sense*;
- Adquirir capacidade de desenvolver e ensinar o pensamento crítico experiencial;
- Promover a integração do *Focusing* nas abordagens e estilos psicoterapêuticos específicos;
- Gerir processos de mediação e grupo com base na experienciação individual e coletiva;
- Elaborar projetos na comunidade local e participar ativamente na divulgação do *Focusing*.

METODOLOGIA

O curso será realizado em formato **presencial**. Os formandos estarão presentes no mesmo espaço físico na totalidade dos módulos, num local a definir na cidade de **Lisboa**. Excecionalmente haverão dois módulos onde, devido ao facto de os formadores viverem nos Estados Unidos da América, a formação seja feira à distância, mas só da parte dos mesmos.

Certas tutorias e supervisões também poderão ser realizadas em formato **online**, desde que haja **comum acordo** entre as partes.

Muitos **módulos** funcionarão em formato de **aula aberta**, abrindo apenas para pessoas com experiência comprovada na prática de *Focusing* e nunca para mais do que 6 convidados.

EQUIPA PEDAGÓGICA

Coordenação

- Mestre João da Fonseca

Coordenação Científica

- Prof. Doutor Greg Madison
- Prof. Doutor Edgar A. Correia

Secretariado e Organização

- Dra. Ana de Sousa Martins

Corpo Docente

- Greg Madison
- René Veugelers
- Harriet Teeuw
- Adrian Harris
- Jan Winhall
- Robert Lee
- Donata Schoeller
- João da Fonseca
- Edgar A. Correia
- Guiomar Gabriel
- Ivo Banaco

PROPINAS E INSCRIÇÃO

Para as pessoas se candidatarem ao curso necessitam de cumprir com 4 pré-requisitos principais:

- Familiaridade com o *Focusing* (ou prática similar[10]);
- Bom domínio da língua inglesa;
- Capacidade de articular e simbolizar a sua experiência vivida;
- Maturidade psicológica e existencial.

Após selecionado e efetuado o modo de pagamento da inscrição e respetivas propinas, **os candidatos serão entrevistados** de forma a aferir ao vivo a sua motivação e condição para progredirem e se comprometerem com um curso de 2 anos. Dada a natureza experiencial do mesmo, as vagas estão limitadas a um número mínimo de 12 e máximo de 20 pessoas.

Propinas para sócios da SPPE:

[10] Os candidatos devem demonstrar familiaridade na prática do *Focusing*, tendo realizado pelo menos o equivalente a um *workshop* de introdução ao mesmo. Os candidatos que não tenham essa familiaridade poderão realizar um *workshop* em Portugal ou no estrangeiro, inclusive online, desde que reconhecidos pelo TIFI. Em alternativa e desde que estejam reunidas certas condições, os formandos poderão em equivalência demonstrar familiaridade em outra prática contemplativa.

- Valor total da propina: 3.100€ (2.885€ se pagar tudo no ato da inscrição)
- Valor anual da propina: 1.550€ (1.450€ se pagar anualmente)
- Valor mensal da propina: 141€ (a dividir por 11 meses – não paga o mês de agosto)

Propinas para não sócios da SPPE:

- Valor total da propina: 3.300€ (3.085€ se pagar tudo no ato da inscrição)
- Valor anual da propina: 1.650€ (1.550€ se pagar anualmente)
- Valor mensal da propina: 150€ (a dividir por 11 meses – não paga o mês de agosto)

A inscrição efetiva-se com o pagamento do valor total, anual ou pelo pagamento do equivalente a duas mensalidades. A desistência da inscrição garante a devolução do total se feita até 3 meses de antecedência do início do curso. Ficará retido o equivalente a 1 mês de propina se a desistência for feita até 2 meses de antecedência e 2 meses de propina para menos de 2 meses de antecedência.

Para além de efetuar o pagamento, o candidato deve apresentar os seguintes documentos:
- Formulário de candidatura;
- Currículo vitae;
- Carta de motivação;
- Declaração de honra sobre prática prévia de *Focusing* ou similar.

SECRETARIADO E INFORMAÇÕES

Ana de Sousa Martins
Email: focusingportugal@mail.com