



## 【2023 夏季澄心聚焦(Focusing)進階國際認證學程-進階實體工作坊】

### 澄心聚焦-自助助人的內在修煉心法

透過澄心聚焦的基礎課程，我們學習了拜訪內在的要領，與內心展開友好的關係。

不知道你有沒有發現？越往內走越需要當下臨在的品質，來支持身心空間持續打開及轉化。

在進階前四堂課程中，我們將對「安住於當下」的困難進行探索，細緻修煉自我陪伴的技巧，同時精熟引導及陪伴他人的腳步。

後面四堂課，我們學習深入覺察自我狀態，為內在某個部分（議題）進行更精細的探究，並練習與療癒路上會遇到的特殊動力，例如：「批評者」、「恐懼者」、「抗拒者」相會與調和。

透過澄心聚焦的進階課程，你將更意識到內在的各個部分，培養與之對話的能力，同時在寬廣接納的覺察品質中，實踐內外一致對自己與對他人的好奇與觀照，活出更愛自己、與環境友好同在的生命。

### 【詳細資訊】

★上課方式：講解、示範、體驗、分組一對一演練、團體分享、歷程回饋與討論等。

附贈：進入四階課程前後，提供講師一對一澄心陪伴，每人一次 50 分鐘。

★夥伴練習及讀書會：請學員搭配一對一夥伴練習，三、四階各至少四次心得記錄及兩次以上小組讀書會（時間自行約定）。完成夥伴練習及讀書會次數者，另給予 7 小時認證訓練時數，共計 32 小時；上述若未達成，全勤上課維持原訂 25 小時。

★費用：原價 11000 元 (TWD)，早鳥價(6/7 前)或兩人同行一人優惠價 9600 元(TWD)。

★課程地點：加惠心理諮商文教基金會(台北市復興北路 181 號 7 樓之 5)

★對象：完成澄心聚焦基礎課程，想將內在關係聚焦心法運用在生活或工作上的身心靈整合者、助人者。

★主辦單位：加惠心理諮商文教基金會(地址：臺北市松山區復興北路 181 號 7 樓之 5)

網址：[www.jcf.org.tw](http://www.jcf.org.tw) Email：[mail@jcf.org.tw](mailto:mail@jcf.org.tw)

★六人以下不開課

★報名方式：請點選 <https://reurl.cc/vkxx0o>，或掃右方 QRcode 報名。



★退費說明:

- 開課 2 週前取消報名，可辦理八成退費或轉讓。
- 開課 1 週前取消報名，可辦理退費五成或轉讓。
- 開課當週取消報名，恕不退費，但可辦理轉讓。
- 如需轉讓，最遲請於開課三天前洽詢加惠基金會辦理。
- 若未開班，全額退費。課程不接受保留、請假不補課。

【課程重點】

進階課程	日期	內容
三階課程： 支持內在關係 週五 18:30-21:30	7 月 7 日	澄心歷程中陪伴者給予提醒的原則和技巧
	7 月 21 日	澄心全歷程再深化
	8 月 4 日	內在關係聚焦與 Gendlin 經典聚焦的整合
	8 月 18 日	澄心聚焦歷程的困難與因應
四階課程： 促進內在關係 週五 18:30-21:30	9 月 1 日	深化當下覺察，深感（體會）的形成
	9 月 15 日	認識個人內在的四個覺察圈
	9 月 28 日	將覺察圈運用在生命議題，引導自己引導他人
	10 月 13 日	陪伴內在多個部分，流動與整合

【講師資訊】

★ 林之珮諮商心理師

國際澄心聚焦學會 TIFI 認證培訓師，加惠基金會澄心講師及個別督導。  
方煦心理諮商所所長、新北市各級學校輔導專業督導、家防中心合作心理師。  
專長於澄心聚焦、創傷治療、催眠、家族系統排列。著作『與內在的刻意練習』『林之珮內在關係療癒粉專』。

