



【2024 年秋季澄心聚焦(Focusing)－基礎實體工作坊】簡章

澄心聚焦-自助與助人的內在修煉心法

「什麼是澄心？」

「有沒有什麼方法可以幫助自己？」

Gendlin 從研究心理治療為什麼會有治療效果的過程中，發現了澄心 (Focusing) 這個方法。他曾說：「每個不好的感覺都蘊含能量，讓人往更對的方式活著。只要你給他空間往他的方向前進。」

透過練習澄心，可以學習靠近自己，也能在專業工作中帶領個案靠近自己。是增加自我照顧、自我探索及自我接納很好的方法。

本課程採用內在關係澄心的架構，帶領學員一步一步地認識澄心。教學方式著重於當下的反應和交流；強調做中學，體驗式的學習多於知識內容的背誦。每個反應都是當下練習澄心態度的好素材，適合主動表達和提問的學員。

【課程介紹】

學習澄心聚焦是為了你自己：

- 在困境中找到力量、看見希望、減輕壓力、面對關係中的衝突與挑戰。
- 用新的觀點看待自己與世界、欣賞自己和他人、更有勇氣去爭取你要的人生。
- 增加在日常生活中快樂的能力、得到內在真正的平靜。

澄心聚焦是一個簡單、自然而然，但具有革命性改變力量的方法：

- 它意味著你更能信任自己的理解，而非盲目依賴他人的意見。
- 你可以認識自己的感受、需要與渴望，與自我和解。
- 從陪伴自己的過程中，得到真正的滋養，找回生命的力量。

澄心聚焦能夠發揮功用是因為：

- 生命的本質，就有往前的動力，並且會去找尋新的可能性。
- 有時候，我們卡住了，是因為遠離了這份與生俱來的能力。
- 澄心聚焦(Focusing)是身心整合的內在探索方法，透過身體的訊息與當下的覺察，回歸本來就存在也屬於你的「內在知識之泉源」。

澄心聚焦訓練課程，是簡德林的學生 Ann Weiser Cornell 在六步驟的基礎上，彙整多年教學經驗，加入其語言學專業，以及參照自身澄心聚焦探尋的領會，所整合建立的內在關係澄心聚焦架構(IRF, Inner relationship focusing)。

基礎課程提供每位學員課前由上完五階澄心學員進行一對一陪伴，及課中講師一對一澄心陪伴，共兩次，每次 30 分鐘。完成課程者，將取得加惠國際認證訓練課程的研習時數 25 小時。

更多澄心聚焦的介紹請參考網址：<https://www.jcf.org.tw/blank-3>

【詳細資訊】

★上課方式：教材講解、示範回饋、方法演練、經驗統整、個別指導、課後夥伴練習。

★費用：原價 9000 元。早鳥價(9/12 前)、兩人同行一人優惠價為:7200 元(TWD) (含兩本講義，共 480 元)，複訓學員享半價優惠。

★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)

★適合對象：願意走上自我成長、自我支持、陪伴他人、引導他人的所有夥伴。

★課程日期：

【一階】2024/10/12、10/19、10/26、11/2 (六) 13:30-16:30

【二階】2024/11/9、11/16、11/23、11/30 (六) 13:30-16:30

★註：凡全勤並完成三份夥伴練習紀錄/心得，可額外獲 3 小時認證學時。

★六人以下不開課。

★報名方式：請點選網址：<https://forms.gle/4RKywSNpc7kJoRC39>
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】

基礎課程	日期	內容
一階 「建立內在關係」 13:30-16:30	10月12日	1. 認識澄心是什麼 2. 體驗與內在連結的感受 3. 了解澄心的態度
	10月19日	
	10月26日	
	11月02日	
二階 「陪伴內在關係」 13:30-16:30	11月09日	1. 熟練澄心的方法 2. 練習擔任陪伴者的作法
	11月16日	
	11月23日	
	11月30日	

【講師資訊】

★陳致豪 臨床心理師

講師目前是國際澄心聚焦學會培訓師(Certified Trainer of TIFI)，加惠心理諮商文教基金會、心禾診所、和沛身心醫學診所心理師。臨床心理師的訓練背景，融入客體關係理論基礎，以澄心為主要的工作取向。

相信每個人都能看到自己內在的好，以真誠的態度與自己靠近，如其所是的接納之。期望透過澄心教學讓學員返回生命原初自然的樣貌。猶如好的食材不需要過多的

添加物和包裝，就像巷口的牛肉湯一樣。

財團法人加惠心理諮商文教基金會(機構代碼：9N01010069)
營業電話：02-2558-2771 電子信箱：mail@jcf.org.tw