

澄心聚焦 (Focusing) TIFI 國際認證兩年期階課程

(2021.03.24 修)

【課程介紹】

澄心聚焦 (Focusing) 是芝加哥大學的簡德林博士，基於諮商對話過程的研究，從個案成功改變的關鍵，發展出來的身心取向治療學派。簡德林博士，因此獲得紐約個人中心學派中心與美國身心治療學會的終身成就獎。這個心理治療法重視對身心體驗過程的傾聽和促進，有助於提高心理工作的效能，並對心理師自身的覺察和修復也具有顯著的效果。

世界變化越來越快速，資訊以爆炸量方式快速地傳播著；但是也有越來越多的人，更加重視精神層面的生活品質，拒絕讓生活籠罩著混亂、恐怖與充滿對立的氣息。我們的內在始終有一個盼望，召喚著我們，回歸內在的平靜與安心。澄心聚焦 (Focusing) 正是這樣的一種方法，可以引領我們，專注下來、覺察著環境對身心的影響，自然體驗著真實的自己。你能體會自己是有能力，掌握有機生命歷程的要領，從容自在地面對困難情緒，在當下活出自己的生命，這正是澄心聚焦的引人之處。

【你將學習到的是....】

- 藉由聆聽身體的訊息，懂得自我照顧與陪伴自己。
- 運用當下語句發展自我同理以及陪伴他人的技巧。
- 如何守護空間，成為一個通達內在訊息的聆聽者。
- 培養友善、好奇、接納、慈和的態度對待自己。
- 懂得和自己/他人連結，能適當表達回應。
- 知曉身心交流、引導改變與學習轉化的路徑。
- 擺脫舊習與受限框架，通往喜悅的生命之流。
- 擴大心理空間保持清明，知曉自己要什麼以及做選擇。

- 在人際互動或獨處時刻，能擁有平和、安心與自在。
- 以有機的決策方式回應行動上的阻礙與內在衝突。
- 尋得身體智慧的心法，接觸生命向前發展的動力和方向。

【課程特色】

本課程的特色，首先以 Ann Weiser Cornell 的內在關係療法 (Inner Relationship Focusing) 為主軸，從內在關係的自我療癒為起點，將 Carl Rogers 「個人中心學派」的治療要素，具體直接地實踐於自身，把握住：與自己同在、真誠接納且傾聽內在聲音的方法，到陪伴他人、與人同行、深層同理的技巧與藝術。逐步完成建立、陪伴、支持內在關係到促進內在關係的療癒之旅。並且能在助人工作之中，促進個案的高層次體驗，進一步修復內在的心理創傷。

本訓練課程以體驗式教學為主軸，經由暖身體驗、示範、教材講解、實作演練、經驗統整、討論提問、課後夥伴練習、個別與團體雙軌督導等等，帶領學員按部就班，經驗再學習 (re-learn) 的歷程，讓學習者具備澄心聚焦能力，並掌握自助助人之道。

【培訓類別】

完成澄心聚焦 1-5 階者，有兩個路徑：

一、取得精熟聚焦夥伴獎 PFP Award

- 獲 62.5 小時澄心聚焦認證時數證明
- 申請成為 TIFI 會員，和世界各地聚焦夥伴連結持續練習。

二、完成專業認證資格

- 聚焦專業引導師 FP (Focusing Professional): 完成 160 小時以上陪伴/引導專業訓練、個別及團體督導，並經認證考核通過者。
- 聚焦取向治療師 FOT (Focusing Oriented Therapist): 具備執照之精神科醫師或心理師 完成 160 小時以上專業訓練、個別及團體督導，並經認證考核通過者。
- 澄心聚焦講師/培訓師 FT (Focusing Trainer): 完成 320 小時以上專業訓練、個別及團體督導，在督導下見習與實習，並定期參加聚焦年會、繳學會年費與累積訓練學時，並經認證考核通過者。

【課程內容】

一、基礎課程 (共 25 小時) :

一階課程：建立內在關係

- (1) 與內在建立安全與信任的關係。
- (2) 當下的覺察：帶來轉化的當下句型。
- (3) 深感的探索：描述、核對與共鳴調整。
- (4) 深入連結：聆聽、提問與領受。

二階課程：陪伴內在關係

- (1) 當下臨在的精髓。
- (2) 安住在邊緣。
- (3) 澄心聚焦的敞開歷程。
- (4) 擴展及深化當下傾聽與陪伴的能力。

二、進階課程（共 25 小時）：

三階課程：支持內在關係

- (1) 提醒的原則與技巧。
- (2) 歷程再深化-認識瓶狀的澄心階段。
- (3) 澄心全歷程：IRF與 Gendlin六步驟的整合運用。
- (4) 歷程中常見的困難及因應之道。

四階課程：促進內在關係

- (1) 覺察偏頗-情緒的黏著與放逐。
- (2) 探討個人內在的四個覺察圈。
- (3) 覺察遭遇生命難題的個人慣性反應模式，提升人際互動的品質。
- (4) 陪伴兩個或多個部份。

三、五階課程（共 12.5 小時）

引領全新體驗者的入門技巧

課程帶領方式：

- (1) 採取小班制
- (2) 課前一對一：自我澄心及講師回饋。
- (3) 開始、中間、結尾之重點講述、探討、問與答。
- (4) 一對一實作、現場實務督導。

※ 課程包含講解、示範、問答，以及兩人組的一對一練習。另外，團體課程之間至少一次課外夥伴練習，以面對面或視訊進行。

※ 附贈：一對一初階課前體驗
一對一澄心進階講師指導回饋

自我澄心五階講師指導回饋
一對一澄心五階講師督導回饋

【 培訓團督班 】

課程採取小班制，相關重點講述、探討、問與答。

1、團體督導課程：

FP 課程：

困難澄心者－講解、逐字稿與錄像實務督導

FOT 課程：

來訪者／個案－講解、逐字稿與錄像實務督導

課前一對一：

自我澄心及講師回饋

2、理論及應用系列專業課程：(依個人興趣選修)

- 哲學及理論
- 全身聚焦 (Wholebody Focusing)
- 邊緣思考 (Thinking At the Edge) / 多面向聚焦 (Domain Focusing)
- 聚焦取向創傷療癒
- 非暴力溝通、澄心卡在困難來訪者及團體中之運用
- 其他 TIFI 認證培訓師開設之課程。

【 個別督導與考核 】

- 完成引導新體驗者五階訓練，撰寫學習歷程文章一篇，向國際考核協調人 (CC) 提出申請，進入國際澄心聚焦學會 TIFI 認證計劃，成為國際澄心聚焦學會的訓練中會員。
- 聚焦專業引導師 (FP) / 聚焦取向治療師 (FOT) 。完成個別督導及考核協調人 (CC) 考核次數，總訓練時數達 160 小時者，同時撰寫聚焦理論與專業實務 3000 字以上論文一篇，由考核協調人 (CC) 向 TIFI 推薦，獲

得 TIFI 認證者。

● 聚焦培訓師 (Focusing Trainer)

在個別督導指導下，完成考核，並歷經見習、實習、跟課等完整歷程，總訓練時數達 320 小時者，可申請澄心聚焦培訓師 (FT) 考核。通過個別督導與國際考核協調人 (CC) 兩位在場之考核，由考核協調人 (CC) 向 TIFI 推薦，獲得 TIFI 認證為聚焦培訓師 (Focusing Trainer) 。

註：申請考試後，每位聚焦師候選人有兩次考試之機會。如申請後兩年內未參加考核，視為自動放棄考試機會，未來需重新申請。

【 培訓對象 】

心理師、輔導老師、社工師、教師、醫師、教練、護理師等助人工作者，以及追尋身心靈整合提昇方法，想應用在專業工作上或生活中之實踐者。