



澄心聚焦(Focusing)TIFI 國際認證兩年期課程

20240419 修

【課程介紹】

澄心聚焦(Focusing) 係芝加哥大學簡德林博士，基於心理治療對話過程的研究，從個案成功改變的關鍵發展出來的身心取向治療學派。聚焦的開創性理論與實務有助於促進來談者修復的體驗過程，對治療師本身的自我覺察亦具顯著效果，提高心理工作效能。簡德林博士一生獲獎無數，世界個人中心療法、美國身體心理治療學會以及美國心理學會 APA 均頒予終身成就獎。

面對環境快速變化，資訊以爆炸量方式傳播，有越來越多的人，更加重視精神層面的生活素質，我們的內在始終有一個盼望，召喚著我們，回歸內在的平靜與意義感，拒絕讓生活籠罩在混亂、恐怖或充滿對立的氣息。澄心聚焦(Focusing)正是這樣的一種方法，它引領我們專注下來、覺察環境對身心的影響，自然體驗真實的自己，並且體會掌握有機生命體歷程的要領與能量，從容自在地面對難處，在當下活出自己的生命。

【你將學習到的是…】

- 運用當下語句，掌握身心連結、守護自我空間
- 培養友善、好奇、接納、慈和的態度，與內在建立良好關係
- 藉由聆聽身體的訊息，懂得自我照顧與陪伴自己
- 懂得表達自己需要，保持清明做選擇
- 擺脫舊習與受限框架，通往喜悅的生命之流
- 知曉陪伴他人，以及身心交流、引導改變與轉化的路徑
- 無論獨處或人際互動，擁有平和、安心與自在的能量場
- 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】

本訓練課程以 Gendlin 現象學哲思及理論為基底，以 Ann Weiser Cornell 內在關係聚焦 (Inner Relationship Focusing) 的自我療愈為起點，將 Carl Rogers 個人中心學派治療要素，具體直接地實踐於自身，從把握與己同在、真誠接納與傾聽內在的方法，到陪伴他人、與人同行、深層同理的技法與藝術，逐步完成建立、陪伴、支持到促進關係的療愈之旅。



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（relearn）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】

凡完成澄心聚焦一至六階者，可以有兩個路徑：

一、取得 TIFI 聚焦夥伴精熟獎證書 PFPA（Proficiency of Focusing Partnership Award）：完成基礎、進階、高階課程 75 學時者，可向國際聚焦學會 TIFI 申請聚焦夥伴精熟獎證書 PFPA。

二、完成 TIFI 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)：具備證照之精神科醫師、心理師或諮詢師，完成 160 小時以上聚焦導向專業訓練、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)：經由導師事先評估推薦，進入且完成 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，並經認證考核通過者，定期參加聚焦年會、持續繳學會年費且累積訓練學時。

【課程內容】分理論及體驗、實作紀錄、實境督導三部分，共計 90 認證學時

一、基礎課程(共計 25 小時)：凡全勤者提交三分紀錄，含澄心者、陪伴者、自我澄心或教材心得者，額外給予 3 認證學時，共計 28 認證學時。

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(共計 25 小時)：凡全勤者參加四次以上讀書會並提交八分夥伴練習紀錄者，額外給予 7 認證學時，共 32 認證學時。

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：內在關係聚焦與 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，提升人際互動品質。
- (4) 陪伴兩個或多個部份。

三、高階督導課程（共計 30 小時）

五階：引領「全新澄心體驗者」

- (1) 講解引領全新澄心體驗者的基本架構與技巧
- (2) 澄心導師示範引領全新體驗者。
- (3) 團體督導：澄心導師陪伴學員在線上演練，一對一引領全新澄心體驗者，完成後提供回饋。

六階：陪伴困難澄心者/來訪者

- (1) 學習富有同理共情的方法，運用於和來訪者或體驗者之間的互動。
- (2) 促進困難來訪者或體驗者，進入高層次的體驗。
- (3) 運用與來訪者或體驗者的逐字稿與澄心過程錄影，進行專業督導。



【上課方式】

1. 講義重點探討：相關主題的講述及問答
 2. 實務督導：示範、演練、現場督導、逐字稿或錄影內容督導。
- ※ 課程包含講解、示範、問答，以及兩人組的一對一演練。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：基礎課程：一對一資深志工課前體驗以及講師陪伴指導各 30 分鐘。
進階課程：講師個別指導回饋 50 分鐘。

【理論及應用系列】(依個人興趣選修)

- 簡德林哲學、理論及應用 (聚焦精華、聚焦大師讀書會等)
- 聚焦取向創傷療愈
- 邊緣思考(Thinking At the Edge)
- 兒童聚焦、關係性全身聚焦、夢聚焦等
- 國際聚焦年會開設之工作坊或課程

【個別督導與考核】

- 完成高階訓練，撰寫學習歷程短文一頁，可向國際考核協調人(CC)提出申請，進入國際澄心聚焦學會 TIFI 認證計畫，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)
經由導師事先評估推薦，歷經見習、實習、跟課，並完成三階段考核等完整歷程，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)。



加惠心理諮商文教基金會

JIAHUI COUNSELING FOUNDATION 加惠於己於人 生生不息

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】

凡心理師、諮詢師、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升方法，應用於專業工作或生活中之實踐者，均適合進入此培訓課程。