

澄心聚焦 Focusing --身心療癒的精髓

線上讀書會

【課程介紹】

澄心聚焦(Focusing)是由 Eugene Gendlin 發現一種探詢內在生命智慧的歷程。它是以溫和、接納的方式，對你的身體專注聆聽，覺察內在正傳達給你的訊息。1978年 Gendlin 出版《Focusing》一書，使心理治療的應用拓展為每個人自我幫助的技術。Gendlin 認為過往受傷經驗與文化因素使我們不再信任自己的身體與感受，但他相信澄心的能力是每個人與生俱來的，只要我們願意，隨時都可以解開身體直覺的奧秘、再學習通達生命源泉的入徑。

2004年張卉涓於美國參加 Ann Weiser Cornell 的澄心訓練，2007年在臺灣加惠文教基金會致力於澄心聚焦之推廣，並提供社區大眾及助人工作者系列課程與國際接軌的認證體系。20年來，張卉涓從生命探詢的自覺反思到專業理論的探討追尋，彙整成《澄心聚焦 Focusing，身心療癒的精髓》這一本中文書。為鼓舞此書對華人心靈世界帶來的啟發，加惠文教基金會特邀請李蔚老師在線上與喜愛、或是好奇澄心的大眾朋友們，一起來領略與體會聚焦世界的神奇之美。歡迎，很歡迎，非常歡迎老朋友、新朋友們的到來！

【閱讀書籍】

《澄心聚焦 Focusing，身心療癒的精髓》(洪葉出版社)

【課程時間】

2024/11/30、12/14、12/28、2025/1/11, 2/8, 2/22、3/8、3/22
週六 19:00 至 21:00，共八次，16 小時。

【課堂規劃】

- 第一堂 Focusing 介紹及澄心聚焦的整合療癒
- 第二堂 以身聆聽和說話，活在當下心領神會
- 第三堂 聚焦取向療法理論及實作特色
- 第四堂 創傷聚焦理論及施行要點
- 第五堂 夢聚焦理論及技法
- 第六堂 多元化聚焦療法(1)
(內在關係聚焦、兒童聚焦)
- 第七堂 多元化聚焦療法(2)
(聚焦取向藝術治療、關係性全身聚焦)
- 第八堂 探討聚焦應用面向

★第一次會相見歡，之後課堂流程:

- 1.PPT & 簡述該章內容 30 分鐘
- 2.自由提問及討論 25 分鐘
- 3.分組練習及交流 40 分鐘
- 4.分享心得或想法 20 分鐘

(當下也會跟隨團體的流動，彈性調整課程內容與練習時間)

【帶領者】 加惠文教基金會澄心聚焦課程講師及認證個別督導 / 李蔚

國際澄心聚焦學會 (TIFI) 認證培訓師、認證中協調員，也是華人創傷知情推廣團隊講師，除浸泡內在關係聚焦外，亦深入研習兒童聚焦與關係性全身聚焦。將澄心與敘事治療、合作取向治療、非暴力溝通結合，致力於澄心陪伴與社群實踐。深信澄心歷程，也是成為一個人的歷程。

曾帶領導讀《詮釋現象心理學》、《生死學十四講》、《關係的責任》、《陪伴心理學》、《生命的真相》、《最想說的話，被自己聽見：敘事實踐的十五堂課》、《一起，遇見美好的自己：敘事治療親子實踐篇》、《陪孩子遇見美好的自己》、《非暴力溝通》、《生命宛若幽靜長河》、《答案在身中》等書籍

【報名費用】 6000 元。

- 1.早鳥(2024/10/31 前報名並繳費者) 或 兩人同行優惠：4500 元。
- 2.溫故知新價：3200 元。(曾經參加加惠澄心聚焦課程者)

【上課方式】 ZOOM 線上會議軟體，請先自行下載。

★開課前將以 e-mail 方式告知會議室 ID，並通知加入專屬 line 群，方便課後反思及討論。

【適宜對象】

- ★對澄心聚焦、身心療癒的方法有興趣者，16 名以上開課。
(主辦單位擁有開課人數以及人數上限的權利)

【報名連結】 <https://forms.gle/8UTag9skLZEqob7EA>