



【2024 年夏季澄心聚焦(Focusing)基礎國際認證學程-實體工作坊】簡章

澄心聚焦-自助與助人的內在修煉心法

每年教澄心，對我來說都是新的開始，在過去澄心和教學經驗的基礎上，再加入新的體會，期待用新的方式，帶人進入澄心體驗。今年將嘗試整合身心發展階段和身體意象的探索，期待讓澄心歷程中的身心層次更鮮明一些，希望這不是加入更多觀點，而有助於將經驗本身看得更清晰一些。

【課程介紹】

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)。

基礎課程共計 5 天，每天 5 小時。並提供每位學員課前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。

★註：凡全勤並在各一、二階完成講義心得及兩份夥伴練習紀錄，可獲得國際認證 3 小時。

【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(6/14 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。

★課程時間：

【一階】 2023/7/14 、 7/28(日) 10:00-16:30

【二階】 2023/8/11、8/25、9/08(日) 10:00-16:30

★六人以下不開課

★報名方式：請點選 <https://reurl.cc/M4bX3X>，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」 10:00-16:30	7月14日	<ol style="list-style-type: none"> 1. 了解澄心架構和步驟 2. 當下臨在的品質 (講義二 p.1-7) 3. 當下語句的運用 4. 與內在建立安全與信任的關係。 (講義一 P.1-9) 5. 探索身心發展階段和深感(felt sense)
	7月28日	<ol style="list-style-type: none"> 1. 進入內在連結 (講義一 p.10-17) 2. 深化內在連結 (講義一 p.18-32)
二階 「陪伴內在關係」 10:00-16:30	8月11日	<ol style="list-style-type: none"> 1. 存在狀態和意識的層次 2. 安住於邊緣 (講義二 p.9-18) 3. 象徵化：表徵形成的歷程 4. 成為陪伴者 (講義二 p.19-33)
	8月25日	<ol style="list-style-type: none"> 1. 探索鏡映歷程 2. 探索身體意象與自我
	9月08日	<ol style="list-style-type: none"> 1. 初階總複習 2. 用澄心做議題探索 3. 紮根於生活

【講師資訊】

★ 邱韻芝 醫師

台北醫學大學醫學系畢，精神科專科醫師，接受精神分析取向心理治療訓練兩年，心理劇訓練七百小時以上，致力於深研身心理論和療癒方法。受身心中軸覺察訓練啟蒙，長期探索身心互動過程，經過精神醫學、精神動力取向、心理劇的洗禮，拓展了對身心、人際的認識，然後遇見澄心，一門可以不斷探索經驗本質，也發展經驗可能性的實在方法，不斷咀嚼和整合各面向所學，期待在交流中經驗到更多真實和豐厚。

