



【2023 年 秋季澄心聚焦(Focusing)進階線上十週班】

澄心聚焦-自助助人的內在修煉心法

首先，藉由提醒的原則與技巧，我們支持和陪伴他人的能力會大幅提昇，同時也提昇著自我的觀察與感知力。

你會在澄心的瓶狀歷程中，更細緻地看見澄心的變化、可能的困難與化解之道。並且，我們準備好進入深度的自我探索，透過自我覺察圈，來到那個不容易陪伴的地方，也更能認下那個被逐的、最害羞的部份。你將會整合內在多個部份的關係與動力，邁向成為一個更完整的，靈活自在的生命過程。

期盼並歡迎著，澄心基礎班的每一位夥伴，繼續來同行，在澄心的學習路上，從自身與夥伴之間的豐盛與溫暖，一起獲得滋養與成長。

【詳細資訊】

★上課方式：講解、示範、體驗、分組一對一演練、團體分享、歷程回饋與討論等。

附贈：進入四階課程前後，提供講師一對一澄心陪伴，每人一次 50 分鐘。

★夥伴練習及讀書會：請學員搭配一對一夥伴練習，三、四階各至少四次心得記錄及兩次以上小組讀書會(時間自行約定)。完成夥伴練習及讀書會次數者，三、四階各另給予 3.5 小時認證訓練時數，共計 32 小時；上述若未達成，全勤上課維持原訂 25 小時。

★費用：原價 11000 元 (TWD)，早鳥價(8/7 前)或兩人同行一人優惠價 9600 元(TWD) (含講義及運費 460 元)

★課程地點：Zoom 線上授課 (開課前一周行前通知具體說明)

★對象：完成澄心聚焦基礎課程，想將內在關係聚焦心法運用在生活或工作上的身心靈整合者、助人者。

★主辦單位：加惠心理諮商文教基金會(地址：臺北市松山區復興北路 181 號 7 樓之 5)

網址：www.jcf.org.tw Email：mail@jcf.org.tw

★六人以下不開課

★報名方式：請點選 <https://reurl.cc/GAVDND>，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】

進階課程	日期	時間	內容
三階課程： 支持內在關係 (週四)	9月7日	19:30~22:00	提醒的原則與技巧。
	9月21日	19:30~22:00	歷程再深化-認識瓶狀的澄心歷程。
	10月5日	19:30~22:00	澄心全歷程：IRF與Gendlin六步驟的整合運用。
	10月19日	19:30~22:00	歷程中常見的困難及因應之道(上)。
	11月2日	19:30~22:00	歷程中常見的困難及因應之道(下)。
四階課程： 促進內在關係 (週四)	11月16日	19:30~22:00	覺察當下與偏頗：探討個人內在的自我覺察圈。
	11月30日	19:30~22:00	對慣性反應看得深入一些：關於退縮、不耐煩與面對痛苦的反應。
	12月7日	19:30~22:00	特殊動力探討：關於內在的自我批判。
	12月21日	19:30~22:00	探討內在的纏繞。
	12月28日	19:30~22:00	陪伴內在兩個部份以上的澄心歷程。

【講師資訊】

★ 黃慧雯老師

加惠基金會專任心理師，國際澄心聚焦學會 TIFI 認證培訓師。多年來持續開設澄心課程及個別認證督導。整合澄心聚焦與客體關係心理學(ORT)，致力於創傷療癒，協助在生命中遭遇挑戰和困境的人。喜歡靜坐、冥想，探討生命的各種可能性，秉持著「每個人都是奇蹟的種子，也是奇蹟的本身」，觀照生命和體驗生活。。

★ 李蔚 老師

國際澄心聚焦學會 TIFI 認證培訓師，加惠基金會澄心線上專任講師及個別督導。研習兒童聚焦、關係性全身聚焦。將澄心與敘事治療、非暴力溝通結合，致力於澄心陪伴與社群推廣之實踐。深信澄心歷程，也是成為一個人的歷程。

財團法人加惠心裏諮商文教基金會(機構代碼：9N01010069)

營業電話：02-2558-2771 電子信箱：mail@jcf.org.tw