



【2024年 春季澄心聚焦(Focusing)基礎國際認證學程-線上基礎班】簡章

澄心聚焦-自助助人的內在修煉心法

我是誰?我需要什么。如果我不知道,我生命的意義何在?到底是什麼東西在我的內在對生活作出反應呢?當我們往內覺察,去描述所感知到的、難以形容的某種東西,看見它……我們內在本自具足的內隱智慧,會指引出生命向前的下一步,這種感知到生命自然前行的能量,總會讓人感到十分驚歎。

“聖人之道,吾性自足,不假外求”,每個人內在本自具足,不需要向外尋求,我們因為不知道自己本自具足,所以心始終在向外攀緣以滿足自己。澄心是一套具有完整操作步驟的體驗方法,你可以在澄心體驗中:成為自身最好的聆聽與陪伴者,更瞭解自己的感受與渴望,並且與強烈的情緒建立一種安適的關係,而不必被情緒所淹沒。實踐澄心,我們就在不斷地拓展內在心理空間,安在地面對生命中所到來的一切。

「學習並在生活中實踐澄心」是你可以送給自己的最好禮物 ~

學習澄心聚焦是為了你自己:

- 在困境中找到力量、看見希望、減輕壓力、面對關係中的衝突與挑戰。
- 用新的觀點看待自己與世界、欣賞自己和他人、更有勇氣去爭取你要的人生。
- 增加在日常生活中快樂的能力、得到內在真正的平靜。

澄心聚焦是一個簡單、自然而然,但具有革命性改變力量的方法:

- 它意味著你更能信任自己的理解,而非盲目依賴他人的意見。
- 你可以認識自己的感受、需要與渴望,與自我和解。
- 從陪伴自己的過程中,得到真正的滋養,找回生命的力量。

澄心聚焦能夠發揮功用是因為:

- 生命的本質,就有往前的動力,並且會去找尋新的可能性。
- 有時候,我們卡住了,是因為遠離了這份與生俱來的能力。
- 澄心聚焦(Focusing)是身心整合的內在探索方法,透過身體的訊息與當下的覺察,回歸本來就存在也屬於你的「內在知識之泉源」。

【課程介紹】

五天的工作坊,讓我們不僅學會澄心聚焦的重要方法與核心態度,更讓我們有機會,透過足夠的練習,養成澄心的習慣。同時,本課程亦是澄心聚焦國際認證訓練課程的重要必修課。

本課程系由創始人 Eugene Gendlin 之入門弟子 Ann Weiser Cornell 整合數十年豐

富的澄心聚焦教學經驗，加上其個人語言學的專業，設計出一套循序漸進、可依循步驟實作練習的方法。學習者不僅能享受澄心聚焦帶來的正向體驗與領會，更是一趟個人內在關係療愈的重要旅程，稱為：內在關係澄心聚焦(IRF, Inner relationship focusing)。

★時數認證：

提供每位學員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：凡全勤並在一、二階完成三份夥伴練習紀錄，可額外獲得國際認證 3 小時。

更多澄心聚焦的介紹請參考網址：<https://www.jcf.org.tw/blank-3>

【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(3/28 前)、兩人同行一人優惠價為：7200 元(TWD)(含兩本講義費)、複訓學員享半價優惠。

★課程日期：

【一階】：2024/4/27、5/04 (六) 上午 9:00 至 12:00 下午 14:00 至 16:00

【二階】：2024/5/25、6/08、6/15 (六) 上午 9:00 至 12:00 下午 14:00 至 16:00

★課程地點：使用 Zoom，開課前一周會寄出行前通知並含會議 ID 和密碼。

★適合對象：相關助人工作者，如心理師、社工師、護理師、輔導老師、相關研究所研究生、志工等，在不同場域的對話者，如企業顧問、教育人員等。

★報名方式：請點選<https://reurl.cc/VNN98Y>，或掃右方 QRcode 報名

★未滿六位學員不開課。

★退費說明：

開課一個月前取消報名，可辦理九成退費。

開課 3 週前取消報名，可辦理八成退費。

開課 1 週前取消報名，可辦理五成退費。

開課當週取消報名，恕不退費。

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。

★主辦單位：加惠心理諮商文教基金會。



【課程重點】

基礎課程	日期	內容
一階課程： 【建立內在關係】 週六 上午 9:00 至 12:00 下午 14:00 至 16:00	4 月 27 日	介紹澄心方法 1. 與內在建立安全與信任的關係。 2. 瞭解澄心態度與哲學觀 3. 當下覺察的起點：學習當下語句。 4. 創造空間、整理空間。
	5 月 04 日	1. 認識內在關係澄心的歷程 2. 熟悉澄心的語言 3. 形成深感(felt sense)的探索。 4. 做澄心聚焦的主導者：重建內在關係。 從深感中尋求洞見，轉化紮根。
二階課程： 【陪伴內在關係】 週六 上午 9:00 至 12:00 下午 14:00 至 16:00	5 月 25 日	1. 當下臨在(presence)的精髓與力量。 2. 認識存在的三種狀態。 3. 介紹回述的基本概念 4. 體會模糊的價值以及安住在邊緣。
	6 月 08 日	1. 象徵化(symbolization)的深入運用。 2. 深化澄心的歷程。 3. 同行者擴展當下傾聽與陪伴者的能力。
	6 月 15 日	1. 讓生命能量向前邁進的六個秘訣 2. 回顧和統整澄心的學習

★註：

1. 本課程會進行一對一練習，參與者須有視訊設備，練習時必須開視訊。
2. 若請假，可看錄影補課，但無法有完整的時數證明。

【講師資訊】

★ 李蔚

國際澄心聚焦學會 (TIFI) 認證澄心聚焦培訓師。

加惠澄心聚焦課程講師及個別督導。

華人創傷知情推廣團隊講師。

合作取向治療台灣第二屆認證。

敘事取向情緒對話卡、親職對話卡帶領人。

研習內在關係聚焦外，還有多面向聚焦、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。



財團法人加惠心理諮商文教基金會(機構代碼：9N01010069)
營業電話：02-2558-2771 電子信箱：mail@jcf.org.tw