

澄心聚焦 (FOCUSING) 國際認證制度

2022.3.10 修

一、緣起

澄心聚焦 (Focusing) 是芝加哥大學的簡德林博士，基於諮商對話過程的研究，從個案成功改變的關鍵，發展出來的身心取向治療學派。簡德林博士，因此獲得紐約個人中心學派中心與美國身心治療學會的終身成就獎。這個心理治療法重視對身心體驗過程的傾聽和促進，有助於提高心理工作的效能，並對心理師自身的覺察和修復也具有顯著的效果。

澄心聚焦 Focusing，在加惠心理諮商文教基金會已推廣十多年，培訓了多位國際澄心聚焦學會 (The International Focusing Institute, TIFI) 認證的澄心聚焦引導師與培訓師，除與國際訓練體制相接軌外，亦定期率團參與國際研討會。本訓練課程符合國際聚焦學會正式認證，進入 TIFI 的澄心聚焦師訓練計劃，係使學習者將深感 (felt sense) 體驗運用在個人成長與專業發展，結合個人自我療癒、哲學與理論基礎以及實務工作的演練與督導，成為一位具備專業澄心聚焦能力的引導師。

二、澄心聚焦課程精神

本課程的特色，首先以 Ann Weiser Cornell 的內在關係療法 (IRF) 為主軸，從內在關係的自我療癒為起點，將 Carl Rogers 「個人中心學派」的治療要素，具體直接地實踐於自身，把握住：與自己同在、真誠接納且傾聽內在聲音的方法，到陪伴他人、與人同行、深層同理的技巧與藝術。逐步完成建立、陪伴、支持內在關係到促進內在關係的療癒之旅。並且能在助人工作之中，促進個案的高層次體驗，進一步修復內在的心理創傷。

世界變化越來越快速，資訊以爆炸量方式快速地傳播著；但是也有越來越多的人，更加重視精神層面的生活品質，拒絕讓生活籠罩著混亂、恐怖與充滿對立的氣息。我們的內在始終有一個盼望，召喚著我們，回歸內在的平靜與安心。澄心聚焦 (Focusing) 正是這樣的一種方法，可以引領我們，專注下來、覺察著環境對身心的影響，自然體驗著真實的自己。你能體會自己是有能力，掌握著有機生命歷程的要領，從容自在地面對困難情緒，在當下活出自己的生命，這正是澄心聚焦的引人之處。

澄心聚焦 (Focusing) 藉由專注反映意識經驗的心流，在面對處境時，連結著內在本自俱足的空間與資源，讓你知道往何處找尋靈感，不被拘限在問題或情緒當中。在這過程當中，你會打開一個比任何事物都更寬廣的心理空間，涵容生命一切的經驗。這是一種踏實的路徑，尋得身體智慧的鑰匙，促進身心交流，接觸到生命向前發展的動力、方向和資源，將之引入日常生活當中，帶來新體會，提升正向心理能量與意義感。當你與自己生命內隱的部份保持連繫，生命前行的力量自然地流動著，你的心會清明，會知道自己要什麼，知曉如何選擇，以及享受在人際互動與獨處時刻，都可以擁有的平和、安心與自在。

三、課程特色

本課程的特色，首先以 Ann Weiser Cornell 的內在關係療法 (InnerRelationshipFocusing) 為主軸，從內在關係的自我療癒為起點，將 Carl Rogers 「個人中心學派」的治療要素，具體直接地實踐於自身，把握住:與自己同在、真誠接納且傾聽內在聲音的方法，到陪伴他人、與人同行、深層同理的技巧與藝術。逐步完成建立、陪伴、支持內在關係到促進內在關係的療癒之旅。並且能在助人工作之中，促進個案的高層次體驗，進一步修復內在的心理創傷。

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 (re-learn) 的歷程，讓學習者具備澄心聚焦能力，並掌握自助助人之道。

四、國際認證課程: 基礎、進階、高階督導

(一) 基礎課程 (共 25 小時)

一階課程：建立內在關係

重點：

- (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

重點：

- (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 25 小時)

三階課程：支持內在關係

重點：

- (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：IRF 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

重點：

- (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，提升人際互動的品質。
- (4) 陪伴兩個或多個部份。

(三) 高階督導課程 (共 25 小時)

五階：引領「全新澄心體驗者」

重點:

- (1) 講解引領全新澄心體驗者的基本架與技巧
- (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，並且提供回饋。

六階：陪伴困難澄心者/來訪者

重點:

- (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或澄心過程錄影，進行督導。

【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練習。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：一對一初階課前體驗

一對一澄心進階講師指導回饋

自我澄心五階講師指導回饋

五、國際認證兩年期課程介紹

(一) 基礎課程 (共 25 小時)

一階課程：建立內在關係

重點：

- (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

重點：

- (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 25 小時)

三階課程：支持內在關係

重點：

- (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：IRF 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

重點：

- (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，提升人際互動的品質。
- (4) 陪伴兩個或多個部份。

(三) 高階督導課程 (共 25 小 時)

五階：引領「全新澄心體驗者」

重點:

- (1) 講解引領全新澄心體驗者的基本架與技巧
- (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，並且提供回饋。

六階：陪伴困難澄心者/來訪者

重點:

- (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或澄心過程錄影，進行督導。

【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練習。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：一對一初階課前體驗

一對一澄心進階講師指導回饋

一對一澄心高階講師督導回饋

【培訓團督班】

課程採取小班制，相關重點講述、探討、問與答。

1、團體督導課程:

FP 課程：困難澄心者-講解、逐字稿與錄像實務督導

FOT 課程：

來訪者/個案—講解、逐字稿與錄像實務督導課前一對一：

自我澄心及講師回饋

2、理論及應用系列專業課程：(依個人興趣選修)

- 哲學及理論
- 全身聚焦 (Wholebody Focusing)
- 邊緣思考 (ThinkingAttheEdge) /多面向聚焦 (Domain Focusing)
- 聚焦取向創傷療癒
- 非暴力溝通、澄心卡在困難來訪者及團體中之運用
- 其他 TIFI 認證培訓師開設之課程。

【個別督導與考核】

● 完成引導新體驗者五階訓練，撰寫學習歷程文章一篇，向國際考核協調人(CC)提出申請，進入國際澄心聚焦學會 TIFI 認證計劃，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) 在個別督導指導下，完成考核，並歷經見習、實習、跟課等完整歷程，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)。

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。

六、認證訓練之考核

(一) 完成團體督導班，撰寫學習歷程文章一篇，向加惠基金會提出申請，進入國際澄心聚焦學會 TIFI 之 Trainer in Training 認證計劃，成為國際澄心聚焦學會的訓練中會員。

(TNT 註冊費 35 美金)

(二) 完成第一次至第三次的個別督導 (針對個人議題的獨自澄心以及個人當下覺察圈的整理)，可向國際考核協調人 (CC) 申請第一次考核。

(三) 完成第四次至第六次的個別督導 (針對一對一困難澄心者的陪伴) ，可向國際考核協調人 (CC) 申請第二次考核。

(四) 總訓練時數達 160 小時者，完成第七次至第九次個別督導 (針對新體驗者或來訪者的引導，進行現場或逐字稿之督導) ，同時，需撰寫聚焦理論與專業實務 3000 字以上論文一篇，可向國際考核協調人 (CC) 申請第三次考核。通過個別督導與國際考核協調人 (CC) 兩位在場之考核，由加惠基金會向 TIFI 提出報告，獲得國際澄心聚焦學會 TIFI 的專業認證與正式會員。

(五) 在個別督導指導下，完成上述三次考核，並歷經見習、實習、跟課等完整歷程，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，由加惠基金會向 TIFI 提出報告，獲得國際澄心聚焦學會培訓師 (Focusing Trainer) 資格。

註 1：申請考試後，每位聚焦師 (TNT) 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，未來考試需重新申請。