

【2024 年冬季澄心聚焦(Focusing)基礎實體工作坊 - 台中場】簡章

澄心聚焦-自助與助人的內在修煉心法

我是誰？我需要知道。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】

澄心聚焦訓練課程，係 Ann Weiser Cornell 基於 Eugene Gendlin Focusing 哲思和聚焦六步驟，加入其語言學專業的內在關係聚焦(IRF, Inner Relationship Focusing)架構，完整訓練共有六階，本訓練課程屬一、二階基礎訓練。

附贈：每位學員由上完五階澄心志工提供一對一課前體驗，課中並由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研習時數 25 學時。

註：凡全勤並完成三份夥伴練習紀錄/心得，可額外獲得 3 小時認證時數。

【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(10/30 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 4500 元。

★課程地點：台中捷運站附近交通便利處。

★適合對象：對身心靈整合探索有興趣者或相關助人工作者，如心理師、社工師、護理師、輔導老師、相關系所研究生、企業顧問、教練、教育人員等。

★課程時間：

【一階】2024/12/1、12/8 (日)10:00-17:00

【二階】2024/12/15、12/29 (日)10:00-17:00

(學員於 12/15 與 12/29 兩週間組講義讀書會，12/29 提問討論。)

★六人以下不開課

★報名方式:請點選 <https://forms.gle/ZEHU1kCNxSz3NtSR6>，或掃 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

課程不接受保留、請假不補課。

若未開班，全額退費。

【課程重點】

| 基礎課程 | 日期 | 內容 |
|-------------------------------|----------|---|
| 一階 「建立內在關係」 10:00-17:00 | 12 月 1 日 | 1. 與內在建立安全與信任的關係 2. 連結內在正向的經驗，當下語句的運用 3. 當下覺察的起點：學習當下語句 4. 創造空間、整理空間 5. 經驗的描述與核對 |
| | 12 月 8 日 | 1. 貼近內在：深感(felt sense)的探索 2. 深化內在連結 (講義一 p.18-32) 3. 與內在的深入連結 4. 聆聽內在的藝術與力量 5. 做澄心聚焦的主導者：重建內在關係 |

| | | |
|--|---------------|---|
| <p>二階 「陪伴內在關係」 10:00-17:00</p> | <p>12月15日</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 當下臨在(presence)的精髓與力量 2. 認識存在的三種狀態 3. 澄心聚焦的哲學觀 4. 體會模糊的價值以及安住在邊緣 5. 象徵化(symbolization)的深入運用 |
| | <p>12月29日</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. 擴展澄心聚焦的歷程-不斷地敞開 2. 同行者擴展當下傾聽與陪伴的能力 3. 回述式的聆聽方法 4. 生命能量不斷向前邁進的六項建議 5. 從洞見中尋找正確的行動步驟 |

【講師資訊】

★ 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