



## 【2023 年 秋季澄心聚焦(Focusing)基礎國際認證學程-基礎實體工作坊】簡章

### 澄心聚焦-自助與助人的內在修煉心法

「有沒有什麼方法可以幫助自己？」

Gendlin 從研究心理治療為什麼會有治療效果的過程中，發現了澄心 (Focusing) 這個方法。他曾說：「每個不好的感覺都蘊含能量，讓人往更對的方式活著。只要你給他空間往他的方向前進。」

透過練習澄心，可以學習靠近自己，也在專業工作中帶領個案靠近自己。本課程藉由 Ann Weiser Cornell 的內在關係澄心 (Inner Relationship Focusing) 架構，帶領學員一步一步地認識澄心。

#### 【課程介紹】

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」。

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：凡全勤並在各一、二階完成練習紀錄，可獲得國際認證 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(8/26 前)、兩人同行一人優惠價為：7200 元(TWD) (含兩本講義費)，一二階單報價 4500(TWD)

★課程日期：

【一階】9/26、10/3、10/17、10/24、10/31(二)14:00-16:30

【二階】11/7、11/14、11/21、11/28、12/5(二)14:00-16:30

★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。

★六人以下不開課

★報名方式：請點選 <https://reurl.cc/mDlpjY>，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
一階課程 「建立內在關係」 週二 14:00-16:30	9月26日 10月3日 10月17日 10月24日 10月31日	1. 認識澄心是什麼 2. 體驗與內在連結的感受 3. 了解澄心態度
二階課程 「陪伴內在關係」 週二 14:00-16:30	11月7日 11月14日 11月21日 11月28日 12月5日	1. 熟練澄心的方法 2. 練習擔任陪伴者的做法

### 【講師資訊】

★ 陳致豪 心理師

國際澄心聚焦學會 訓練師 (Certified Trainer of TIFI)。加惠心理諮商文教基金會、旭立諮商中心、心禾診所、和沛身心醫學診所心理師。。

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