



【2023 年夏季澄心聚焦(Focusing)基礎國際認證學程-實體工作坊】簡章

澄心聚焦訓練課程，是簡德林的學生 Ann Weiser Cornell 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)。在本期課程中，講師邱韻芝將整合身心中軸覺察訓練、現象學、心智化理論、創傷知情的身心觀點，濃厚深化大家對澄心法的體會。

澄心聚焦-自助與助人的內在修煉心法

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】

基礎課程共計四天，並提供每位學員課前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、二階完成講義心得及兩份夥伴練習紀錄，可獲得國際認證 3 小時。

【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(6/16 前)、兩人同行一人優惠價為：7200 元(TWD) (含兩本講義，共 480 元)，一二階單報價 4500(TWD)

★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/4Q7LED>，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」 9:30-17:00	7月16日	1. 與內在建立安全與信任的關係 2. 當下覺察：轉化句型
	7月30日	1. 深感的探索：描述、核對與共鳴調整 2. 深入連結：聆聽、提問與領受
二階課程 「陪伴內在關係」 9:30-17:00	8月13日	1. 當下臨在的精髓 2. 安住在邊緣
	8月27日	1. 澄心聚焦的敞開歷程 2. 擴展及深化當下傾聽與陪伴的能力

【講師資訊】

★ 邱韻芝醫師

台北醫學大學醫學系畢，精神科專科醫師，接受精神分析取向心理治療訓練兩年，心理劇訓練七百小時以上，致力於深研身心理論和療癒方法。整合精神醫學的神經心理觀點，及修習十年雅樂身心動態的經驗。期待透過澄心的實踐路徑，陪伴人紮根於存在的真實，找回生命的自發、自由和自在。

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