

北京心理咨询孙月芬老师深度体验觉察成长小组

| | |
|------|-----------------------|
| 产品名称 | 北京心理咨询孙月芬老师深度体验觉察成长小组 |
| 公司名称 | 北京会明成长咨询中心 |
| 价格 | 5200.00/学期 |
| 规格参数 | |
| 公司地址 | 北京市海淀区万寿路西街2号6层608室 |
| 联系电话 | 15811375285 |

产品详情

一、课程缘起

大多数难以摆脱的心理痛苦、问题的根源，与生命初期前三年的经验有重大的关系，特别是一岁以前的生命经验。

心理健康业内著名的一线心理咨询专家孙月芬老师，根据近20年的临床咨询经验，积累数以万计来访者的心理辅导和支持工作，结合多年来带领成长小组的经验，以及对人本主义、行为主义、精神分析、绘画、音乐、意象、心理剧、家庭系统排列、存在主义、家庭婚姻治疗等不同层面的心理学各流派的理论学习、研究与应用。总结出：效果持久的心理治疗，需要让来访者在安全、信任的情境中，重新体验到这些生命初期的感受，精准而轻柔地帮助来访者聚焦、转化、整合这些感受，让来访者找回生命元初的本真——纯粹、美好、充满活力的存在，实现个人心灵的成长，获得幸福生活的能力。

鉴于此，孙老师总结设计了长程、安全、浸泡式的深度体验觉察成长小班课程，为那些希望成为内心透明的人士、希望内心力量成长、希望从心理痛苦中彻底走出来、希望成为一名真正合格的父母的朋友提供有效的、可持续的心灵成长环境。

二、理论依据

中枢神经系统结构：

脑干：脊椎动物共有，出生即完善，活动形式：条件反射。

边缘系统：情绪脑，哺乳类动物共有，生命早期经验的贮存地。潜意识以形式存在。一经类似情景、情绪与相关片段信息的激发，就会以扭曲的、夸张的方式表现出来，结果往往两败俱伤、事与愿违。

大脑皮层：灵长类动物共有，神经系统高度发展的产物，主流社会重视并强调开发的部位。

边缘系统的未化解、解开的心结会严重干扰大脑皮层的正常运转工作。

经研究发现，人的情绪记忆不仅在边缘系统，身体细胞也有记忆功能，并且也以潜意识形式存在。

本课程主要对潜意识层面（边缘系统、身体记忆等）进行工作，打开内在的枷锁，释放生命的活力，实现丰富而充满意义的人生。

三、主要内容

回溯人生：了解我是谁？我有什么特点？我的内心深层的真正需求是什么？

亲密关系：了解亲密关系的秘密，让亲密关系成为内心提升、内心成长的摇篮。

放下防御：了解防御的根源，学会放下防御，解放本自的内在生命力

记梦解梦：体悟内在智慧带来的信息，帮助潜意识问题意识化。

完形治疗：觉察未完成事件，化解内在心结。

图画音乐：图像和音乐是心灵的语言，通过图画或音乐直接对内心潜意识世界进行觉察和治疗。

正念内观：让大脑皮质放松、休息，觉察内在情绪、情感、能量的流动。

聚焦体验：聚焦躯体感受，化解沉积心结。

意象对话：直接进入潜意识，聚焦、转化内在经验。

系统排列：顺从爱的序位，实现个人价值。

存在主义：对话生命的终极话题，整合生命最有质量的生活方式。

觉察练习：贯穿于课程始终，让心内提升成为日常生活的一种方式。

皮层场再教育：学会通过躯体运动重构大脑记忆。

实现身心合一、生命灵动、健康而富有活力。

四、课程安排

第1次 心理成长概论，每个人有那些过滤器

第2次 心理的生理基础，依附类型

第3次 内在冰山，能量体系，你卡在哪里？

第4次 正向连接

第5次 沙盘游戏

第6次 图画治疗

第7次 音乐治疗

第8次 指认低层自我

第9次 认识高层自我

第10次 我的五样

第11次 COACH练习

第12次 食禅、行禅

第13次 内观练习

第14次 互动催眠练习

第15次 家庭系统排列

第16次 聚焦体验

第17次 存在主义治疗体验：生命的最后七天

第18次 EFT分享：一种惊心动魄立竿见影的技术

第19次 皮层场再教育

第20次 成长小结

五、招生对象

期望摆脱心理困扰，从根本改善情感关系、亲子问题、或人际关系的人士；

期望学会有效陪伴孩子成长，让孩子有潜能有效的发挥，培养健全幸福的孩子的父母；

期望心理解压、心态调整、彻底解决自身焦虑抑郁等问题的人士；

期望成为透彻了解自己、帮他人真正解开症结、获得人生幸福的优秀心理工作者；

期望提高幸福感和生命质量、从内在寻求生命答案的人士。

六、小组人数：10人（仅余少量名额，报名从速）

七、小组设置

为保证安全的成长环境，采用封闭式小组。

1、入组后签署团体内书面保密协议；

- 2、需在开课缴纳全部团体培训费；
- 3、该小组为封闭式小组，中途不增员、不退组。

八、招生方式

自发报名、会员推荐，经入组访谈适合的，以费用缴纳顺序为准。

九、开课时间

2017年12月16日起，每周六下午14：00-16：30

十、费用标准：5200元（20次课）

【报名电话或微信】

15110092721 邢老师(同微信)

15811375363 范老师(同微信)

【授课地点】

北京市海淀区万寿路西街2号文博大厦608
，地铁1号线万寿路站A2口出十字路口向北一百米进博雅酒店大厅右转上电梯6层。

【付款账户】

开户行：中国光大银行北京世纪城支行

帐号：3519 0188 0000 31123

户名：北京会明成长咨询中心

【导师简介】

孙月芬

北京会明成长咨询中心 首席专家咨询师、业务督导

医学学士、高级职称、北大医学部临床研修

国内首位国际认证EFT女性婚姻家庭治疗师

国际医学最高认证中心WMECC临床催眠治疗师

中科院心理所心理咨询与治疗专业研究生

国家二级心理咨询师

卫生部心理治疗师

具备正规的心理学及医学专业背景，以及近三十年的临床工作经验，对人性有深刻的体验和认识。熟练掌握国际最先进有效的EFT治疗技术，并整合了多种疗法，从缓解症状，修复内心创伤，到人格的重塑，孙老师都比传统的心理咨询有着更高效率。医学和心理学系统学习和研究，个人成长的深刻体验经历，大量的成功个案的咨询经验使孙老师对于一些疑难个案有了新的研究和技术上的突破，在咨询中呈现出更深的理解力、耐心和包容能力。她凭借宽阔的胸怀、娴熟的技术和深厚的功底，在焦虑倾向、抑郁倾向等方面具备了丰富的疗愈经验，尤为擅长婚姻情感、亲子关系、躯体化等心理问题的心理咨询。是目前国内心理咨询一线非常有实力心理咨询师、督导师。

【擅长领域】

婚恋情感问题：婚姻挽救、恋爱困扰、夫妻沟通不畅、出轨外遇问题、失恋心理、性心理障碍、离异心理、丧偶心理等；

青少年问题：亲子关系、考试焦虑、人际交往问题、厌学情绪、过度叛逆、早恋困扰等；

情绪管理：心态调整、情绪失控、减压、孕产期情绪管理等；

神经症性问题：焦虑、恐惧、抑郁等；

心身健康问题：心神不宁、睡眠障碍、偏头痛、厌食症、医学查不出原因的身体不适等；

中老年心理问题：更年期问题，老年人心理问题，中老年抑郁症等；

人格问题：如边缘型人格、自恋型人格等引起的一系列问题；

个人成长：自卑自信问题、早期创伤、内心成长等；

职业发展：企业高管咨询、工作绩效改善、工作与家庭生活平衡、职业倦怠期调整等；

团体咨询与培训等。