

自信催眠師藍圖

——快速掌握艾瑞克森催眠的核心，不再盲目摸索

蔡東杰 華人艾瑞克森催眠治療學會理事長

自信催眠師線上學習平台創辦人

這是一個幫助短期治療師提升治療能力的課程

課程前，請仔細思考您學習催眠的目的是什麼？

我想學習催眠的目的：

1.

2.

3.

一、治療的反思

1. WHY

2. WHAT

3. HOW

二、催眠的迷思

1. _____ 今生

2. _____ 秀

3. _____ 力

三、催眠的定義：

1. 傳統催眠的定義：

2. 艾瑞克森醫師的定義：_____的狀態

催眠是改變_____的工具

四、催眠引導：三步驟 ARE

A ：_____注意力

R ：_____並鼓勵個案的合作

E ：_____下一個階段的反應

五、傳統催眠引導流程 五個階段

1 _____ (Pre-hypnotic)

2 _____ (Induction and Deepening)

3 _____ (Utilization)

4 _____ (Awakening)

5 _____ (Post-hypnotic)

六、艾瑞克森催眠的特色

1) _____ 催眠

2) _____ 與隱喻

3) _____ 式催眠

4) _____ 催眠

七、成功路徑

1) _____ 欣賞

2) _____ 編寫

3) _____

4) _____

八、今天最大的收穫是：