



艺术辅导
工作坊

2025年1月9日 - 13日（周五至周二）
工作室（八打灵再也）或在线直播
有中文现场AI翻译
40 CPD

未来 之艺术生命线

一场通往未来自我的创意之旅，亦能指引他人。

通过艺术、反思与身心体验，与你的内在智慧重逢——为了你自己，也为了你所关爱的人。



HILDRUN ROLFF 教授 主讲

洞察表象之下。助人成长。

生活节奏飞快——在倾尽所能给予他人的过程中，许多人迷失了自己的内在节奏。“未来之艺术生命线”是你的空间，让你重新连接——让创意发声，让双手引领，让洞察浮现。

通过由著名艺术治疗师 Hildrun Rolf 教授特别设计的艺术活动和温和运动，这五天的旅程将引导您通过艺术创作、直觉探索和身体觉知，将不确定性转化为方向。

你无需任何艺术技能 — 能即可参与此工作坊——只需愿意倾听内心。工作坊的目的不是创作杰作，我们使用艺术作为表达潜意识的媒介。通过引导式练习和反思，您将学会看到塑造您故事的模式，并以清晰、勇气和自我慈悲去转化它们。

- 通过艺术与故事，与真实的自我**重新连接**。
- 将情绪模式**转化**为创造性的洞察。
- 通过具身实践，建立**韧性**与**平静**。
- **重新寻回**方向、清晰度和生命力。

“未来之艺术生命线”的独特之处？

- **基于生命故事的艺术与叙事：** 以新的方式看待你的旅程，发现隐藏的模式，书写新的篇章。
- **身体层面的实践：** 运用身体觉知和创意运动来实现真正的改变和压力缓解。
- **安全、包容的空间：** 工具适用于所有背景和技能水平——无需艺术经验。
- **真实生活，真实成果：** 可立即用于你自己、你的客户、学生或团队的方法。

“你离开时并非被‘修复’——而是装备了应对生活挑战的工具。”
—— Hildrun Rolf 教授

立即加入未来艺术生命线，开启你的下一章。

课程安排

每一天都包含引导式艺术创作、反思讨论、律动及静心整合时间——节奏舒缓，注重深度与休息。

与未来的自我连接

2026年1月9日，星期五
上午9点 - 晚上7点

生命模式与微仪式

2026年1月10日，星期六
上午9点 - 晚上7点

情绪与关系

2026年1月11日，星期日
上午9点 - 晚上7点

复杂的身份认同

2026年1月12日，星期一
上午9点 - 晚上7点

你的个人工具包

2026年1月13日，星期二
上午9点 - 下午1点

你的5天旅程： 一览“未来之艺术生命线”

2026年1月9日 - 13日
(周五 - 周二)

1

第一天： 未来自我

愿景、意图、
生命艺术工具



从引导式艺术和运动开始，想象你将成为谁，设定意图，并开启你的创意通道。

2

第二天： 模式

打破并创造新模式



描绘影响你选择的习惯和家庭故事。学习能让改变持续的简单日常行动。

3

第三天： 情绪

自我调节、文化根源



运用艺术、讲故事和反思来探索你的情绪景观，并为你自己和所引导的人建立更好的自我调节能力。

4

第四天： 身份认同

整合、团体引导



尊重个人和文化根源。将你故事的不同部分编织在一起，并学习为他人引导安全、有创意的空间。

5

第五天： 工具包

规划、资源、后续步骤



练习标志性技巧，以便在课程结束后持续获得韧性、清晰度和成长。

参加“未来之艺术生命线” 后你将学到的四项关键核心技能



评估

个人评估与生命故事解读能力

有时我们只能看到表面——就像只读了书名却没读内容——错过了更深层的模式和问题的根源。在这个工作坊中，我们学习阅读书页。

- **生命故事地图：**看到真实的旅程，而不仅仅是表面。
- **模式识别：**发现陷入困境的循环和根源。
- **艺术诊断：**让颜色、线条、符号和姿态揭示隐藏的故事。

引导

引导与介入设计



一刀切的建议就像给每个人同一尺码的鞋子——有些人会跌倒，因为不合脚。这项技能教导专业人士为每个人量身定制介入方案。

- **身心引导：**以创意和临在引导。
- **介入步骤安排：**在正确的时间提供正确的步骤。
- **反思实践：**帮助洞察转化为日常行动。

四项关键 核心技能

如果你没有真正调对频道，尝试帮助就像隔着一堵墙对人说话；信息和感受永远无法真正传达。在这个工作坊中，你学习如何拆掉那堵墙，变得临在且同理，就像将收音机调到正确的频率。

- **自我觉察：**了解你的触发点和天赋。
- **同理心获得：**调频并建立信任。
- **文化敏感性：**接纳差异，尊重多样性。

没有清晰的界限，事情就会纠缠不清——就像把大家的笔记本混在一起，导致故事和秘密暴露。本工作坊设定清晰的规则和实践，让每个人都知道界限所在，保持信任牢固。

- **界限设定：**为深度工作提供安全的容器。
- **保密性：**保护信任的实践。



情绪

情商与临在

伦理实践

伦理实践与界限



准备好为自己和你关心的人实现更深层的连接、
创意清晰度和持久的改变了吗？立即注册。塑造你的下一章。



关于导师

"Hildrun Rolff 教授是一位艺术引导 和教育家，在Trauma Informed（创伤知情照护）拥有超过40年的经验。她的工作融合了艺术、心理学和身体觉知，帮助人们重新连接目标与生命力。"

你准备好重新连接生命中真正重要的事物了吗？

加入 Hildrun Rolff 教授与一群寻求改变的同行者，共同踏上这场创意转型之旅。

**立即预定您的位置——名额有限。
开启你的五天旅程。**

你的五天旅程

HILDRUN 教授主持的艺术治疗工作坊

在这个沉浸式工作坊中，你将体验探索、静默与被支持的创造力的融合。每个环节都将艺术、正念和人生传记反思交织在一起，将你的想象力扎根于身体的觉察之中。

- 通过律动与呼吸，grounding 并安顿下来
- 创造象征性的过去、现在与未来地图
- 小组分享圈与反思性写作
- 将洞察整合到日常生活与未来愿景中

适合人群：

教师、辅导员、教练、治疗师、领导者、护理人员、创意工作者以及处于人生十字路口的人士均欢迎参加。无需艺术经验——只需您的好奇心与临在。

日期： 2026年1月9日至13日（周五至周二）

地点： 工作室（八打灵再也）或在线直播

引导师： Hildrun Rolff 教授

早鸟价： 1,800 马币 / 400 美元
(截至2025年11月11日)

常规价： 2,000 马币 / 470 美元

付款计划： 可分期付款（3期）

费用包含： 艺术材料和餐食

扫码或点击
立即注册



来自你的导师 - Hildrun Rolff 教授的寄语

在这个似乎加速到令人陌生的世界里，我们许多人都在默默地问：当周围的一切都在变化时，我如何保持真实的自我？在通过艺术、律动和反思陪伴人们走过的数十年里，我见证了一个共同的挣扎——我们是多么容易忘记自己内心世界的语言。我们无止境地给予他人，却常常忽视了支撑我们的更深层的生命脉搏。

我创建"未来艺术生命线"作为对那片寂静的回应。不是因为世界需要更多的课程，而是因为我们更需要深度的空间——在那里，身体可以说话，双手可以记起，心灵可以重新找到它的节奏。这个项目不是为了画出完美的图画，也不是为了表演。它是一份邀请，通过艺术创作和温和的人生传记反思，重新发现你本自具足的直觉智慧。

怀着温暖与期待，

Hildrun