



BLIV CERTIFICERET TRE-FORMIDLER

Hvad er TRE?

TRE står for Tension and Trauma Releasing Exercises – på dansk: Spændings- og Traumeforløsende Øvelser. Der er tale om en ny, unik tilgang til stress- og traumebehandling, udviklet af den amerikanske kropsterapeut David Berceli. Der tages udgangspunkt i, at stress og traume sætter sig i kroppen, og dermed belastes organismen. Tilstanden kan blive kronisk. Herved forringes livskvalitet, og sygdom kan opstå. Traditionel psykologisk og medikamentel behandling har i mange tilfælde vist sig utilstrækkelig, fordi kroppen ikke involveres. Det kan der imidlertid effektivt rådes bod på med et øvelsesprogram, som ovenikøbet er relativt let at lære.

TRE har vist sig overordentlig effektivt i utallige sammenhænge, lige fra det mere hverdagsagtige til behandling af de mest voldsomme hændelser. Metoden kan stå alene, eller kan være et særdeles anvendeligt supplement til anden form for terapi. David Berceli har selv med stor succes arbejdet med større befolkningsgrupper i krigshærgede områder, eller hvor naturkatastrofer har ramt et stort antal mennesker. Her har metoden fungeret som et hjælp-til-selvhjælp-program.

Ved Psykoterapeutisk Center har vi erfaringer med at behandle og undervise stress- og traumeramte enkeltpersoner og grupper i en lang række lande. Gennemgående er den umiddelbare effekt stærkt motiverende på deltagernes lyst til at fortsætte. Vi er overbeviste om det potentiale, der ligger i at udbrede kendskabet til denne tilgang til stress- og traumebehandling, ikke mindst sammenlignet med konventionelle metoder.

TRE-uddannelsen

Forløbet kvalificerer til at lede andre sikkert gennem TRE-processen, både individuelt og i gruppe. Det kan også blot være en dyberegående mulighed for personlig heling. Der er tale om et internationalt uddannelsesformat, hvor alle vil tilegne sig de samme grundlæggende færdigheder, uanset hvor i verden uddannelsen foregår. Du bliver *Certified TRE Provider*, som vi på dansk kan oversætte med Certificeret TRE-formidler. Du vil erhverve dig et unikt værktøj, både personligt, relationelt og fagligt. Uddannelsen er bygget op omkring 2 moduler af tre dages varighed. Dertil kommer egen-erfaring med TRE, praktik, konsultationer, supervision, peergruppemøder og litteraturstudier – sammenlagt et forløb over et år.

MODUL 1: 3 dages teoretisk og praktisk indføring.

Modul 1 vil omfatte:

- Stress- og traume-anatomi, -fysiologi og -neurologi, relevant for TRE
- Forståelse af ryste/tremor-reaktionen

- Indføring i den polyvagale teori
- Forsvarsreaktioner af betydning for TRE
- Strategier til at rumme stærke følelser (*containment*) og bevare jordforbindelsen
- Introduktion til grundlæggende færdigheder for at arbejde med enkeltpersoner og grupper
- Personlig erfaring med TRE og tremor

Modul 1 efterfølges af:

- Egenproces med dagbogsoptegnelser (i alt 40 sessioner i hele uddannelsesforløbet)
- TRE-sessioner med en *Certified TRE Provider* eller en *TRE Certification Trainer* (i alt 4 sessioner i hele uddannelsesforløbet).
- Videreformidling af TRE til venner, bekendte og familie
- Møde i peergruppe
- Første af i alt 6 supervisionsdage

MODUL 2: Med udgangspunkt i de foreløbige erfaringer fortsættes den teoretiske og praktiske undervisning.

Modul 2 vil omfatte:

- Fordybelse af modul 1-temaer
- Debriefing af egne praksis- og undervisningserfaringer
- Gennemgang af *Areas of Awareness* i *Practice of TRE*-artiklen (udleveres)
- Betydningen af fascier i TRE
- Grundlæggende TRE-interventioner
- TRE-modifikationer
- Fokus på dit eget praksis-, videns- og kompetenceområde
- Opmærksomhed på etiske temaer

Modul 2 efterfølges af:

- Egenproces med dagbogsoptegnelser fortsætter
- Arbejde med mindst 4 individuelle klienter
- Undervise i TRE i mindst 4 grupper
- Gruppesupervision fortsætter. Regn med sammenlagt 6 supervisionsdage i hele uddannelsen, inkl. certificeringsdagen
- Møder i peergruppe
- Herudover forventes obligatorisk litteratur og TRE-DVD'er studeret og gennemgået
- Forud for certificering afholdes et personligt evalueringsmøde med gruppens *TRE Certification Trainer*. Der kan her evt. pålægges yderligere uddannelsesaktivitet før endelig certificering

DATOER & TIDSPLAN:

Modul 1: 14. – 16.11.2014

Modul 2: 9. – 11.1.2015

1. supervisionsdag 7.12.2014
2. supervisionsdag 15.3.2015
3. supervisionsdag 30.5.2015
4. supervisionsdag 8.8.2015
5. & 6. supervisionsdag/certificering 24 -25.10.2015

Individuelle konsultationer og sessioner aftales separat.

Normalt er undervisningstiden 10 – 18 (9 – 16 sidste dag på 3-dagesmodulerne). Det er obligatorisk at deltage i al undervisning. Der kan muligvis blive tale om en opsamlingsdag mod slutningen af forløbet.

HVOR FOREGÅR DET: KALMIA - Center for Psykoterapi. Ved Slotshaven 3. 2820 Gentofte (500 m fra Gentofte station).



UDDANNELSESLEDERE: OLE RY, speciallæge i psykiatri, & SUSANNE ANDRÉS, kropsorienteret psykoterapeut. Begge TRE Certification Trainers og MPF. For biografi, se vores hjemmeside.



PRIS: 16.400 kr. For virksomheder og organisationer er prisen 24.600 kr. Ved tilmelding inden 15.10.2014 gives en rabat på 500 kr. Ved tilmelding betales et ikke-

refunderbart depositum på 5.000 kr. Restbeløbet i lige store rater 8.1.2015 og 22.5.2015. Betales prisen samlet forud for kursusstart tilbydes yderligere 500 kr. rabat. Prisen dækker modul 1 og 2 (de 3 dage x 2), 6 supervisionsdage og 2 konsultationer. Dertil skal påregnes udgift til yderligere 3 TRE-sessioner med certificeret TRE-træner eller TRE-formidler. Dette aftales individuelt. Litteratur og evt. rejseudgifter er ikke medregnet. Alle indbetalinger til reg.nr. 4907, kontonr. 3701501292

TILMELDING & YDERLIGERE INFORMATION: Vi er nemmest at kontakte via email. Vi kan altid arrangere en uforpligtende samtale:

PSYKOTERAPUTISK CENTER & HOLOWORLD CONSULT

København: Ordrupvej 49, 4/405, 2920 Charlottenlund

Nordjylland: Jarmsted Byvej 8, DK-9460 Brovst

Skotland: 520 East Whins, The Magic Triangle, The Park, Findhorn, IV36 3TH

Email: info@holloworld.dk - **Website:** www.holloworld.dk