

UDDANNELSE I TRE

STRESS- & TRAUMEBEHANDLING

2020—2021



HVAD ER TRE?

TRE står for Tension and Trauma Release Exercises – på dansk: Spændings- og traumeforløsende øvelser. Der er tale om en nyskabende tilgang til stress- og traumebehandling, udviklet af den amerikanske kropsterapeut David Bercei. Metoden tager udgangspunkt i, at stress og traumer sætter sig i kroppen og dermed belaster organismen. Tilstanden kan blive kronisk. Herved forringes livskvaliteten, og sygdom kan opstå. Traditionel psykologisk og medicinsk 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 Bercei har selv med stor succes arbejdet med større befolkningsgrupper i områder ramt af krig eller naturkatastrofer. Her har metoden fungeret som et hjælp-til-selvhjælps-program.

Vi har selv erfaring med at behandle og undervise stress- og traumeramte enkeltpersoner og grupper i en lang række lande. Gennemgående er den umiddelbare effekt stærkt motiverende på deltageres lyst til at fortsætte programmet. 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 består af 7 enkle, fysiske øvelser, som på en sikker måde aktiverer de naturlige refleksmekanismer, der får kroppen til at ryste og vibrere. Derigennem slipper muskelspændinger og nervesystemet falder til ro. Vibrationerne føles i almindelighed behagelige og lindrende. Efter at have udført øvelserne, beskriver mange en følelse af fred og velvære. Alle vil kunne have glæde af programmet, uanset om det er til brug i arbejdsmæssig eller personlig sammenhæng eller

TRE-UDDANNELSEN

Forløbet kvalificerer til at lede andre sikkert gennem TRE-processen, både individuelt og i gruppe. Det kan også blot være en mulighed for dyberegående 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-udbyder. 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 års tid.



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:

- Dagbogsnotering af mindst 40 TRE-erfaringer på egen hånd i uddannelsesforløbet
- TRE-sessioner med en Advanced 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:

3-dages forløb. 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
- Betydningen af fascier i TRE
- Grundlæggende TRE-interventioner
- TRE-modifikationer
- Fokus på dit eget praksis-, videns- og kompetenceområde
- Retningslinier for krisehåndtering
- Opmærksomhed på etiske temaer

Modul 2 efterfølges af:

- Dagbogsoptegnelser af egenproces 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
- 2 individuelle supervisioner/evalueringer
- Møder i peergruppe
- Herudover forventes obligatorisk litteratur og TRE-DVD'er studeret og gennemgået
- Forud for certificering afholdes et personligt supervisions- og evalueringsmøde med gruppens *TRE Certification Trainer*. Der kan her evt. pålægges yderligere uddannelsesaktivitet før endelig certificering.

DATOER & TIDSPLAN:

Modul 1: 30. oktober—1. november 2020

1. supervisionsdag: 5. december 2020

Modul 2: 29. januar —31. januar 2021

2. supervisionsdag: 15. marts 2021

3. supervisionsdag: 6. juni 2021

4. supervisionsdag: 30. august 2021

5. & 6. supervisionsdag/certificering: 7.—8. november 2021

Individuelle konsultationer og sessioner aftales separat.

Normalt er undervisningstiden 10 – 17 (10– 16 sidste dag på 3-dagesmodulerne).

Det er obligatorisk at deltage i al undervisning.



Sep. 2019: Nyuddannede TRE—providers i

PRIS:

Den samlede pris udgør 21.000 kr.

Denne pris dækker alle 12 undervisnings- og supervisionsdage, de 4 individuelle TRE-sessioner og de 2 individuelle supervisioner/evalueringer samt *TRE for All administration fee* (\$35). Nødvendig litteratur er dog ikke inkluderet.

Betalingen kan deles i 4 rater:

1. 6.000 kr. ved tilmelding.
2. 5.000 kr. den 29.10.2020,
3. 5.000 kr. den 28.01.2021
4. 5.000 kr. den 15.06.2021

- * Ved tilmelding og betaling før 28. august tilbydes 1.000 kr. rabat.
- * Ved betaling af hele beløbet samlet gives yderligere 1.000 kr. rabat.
- * Rabat tilbydes endvidere til deltagere med nedsat indkomst.
- * Individuelle betalingsaftaler er mulige.

Alle indbetalinger til reg.nr. 5470, kontonr. 2018377.

HVOR FOREGÅR DET:

København og Odense

Der kan komme ændringer i programmet.



UNDERVISERE PÅ UDDANNELSEN



Ole Ry, speciallæge i psykiatri,
certified TRE trainer,
www.holoworld.dk



Colette Markus MPF,
psykoterapeut, certified TRE
trainer, www.markus.dk

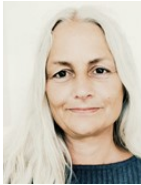
TILKNYTTETE ADVANCED PROVIDERS



Cheda Mikic, Naturopath,
cranio Sacral Therapist, TRE
trainer i England og Italien,



Christian Breuning,
kropsorienteret psykoterapeut,
advanced TRE provider



Mette Gajhede MPF,
sygeplejerske , psykoterapeut
og advanced TRE provider.



Birgit Jørgensen MPF,
psykoterapeut, advanced TRE
provider

TILMELDING & YDERLIGERE INFORMATION

ved henvendelse til uddannelseslederne:

www.tre-academy.dk

Ole Ry

København: Ordrupvej 49, 4/405
2920 Charlottenlund

Skotland: 520 East Whins, The Park,
Findhorn, IV363TH, UK

Tel: +45 21257065

Email: info@holoworld.dk

Website: www.holoworld.dk

Colette Markus

Overgade 14, 2.,
5000 Odense C

Tel: +45 21265257

Email: colette@markus.dk

Website: www.markus.dk

