



## LICENCJONOWANE SZKOLENIE CERTYFIKACYJNE TRE® WARSZAWA – IV EDYCJA

### DLA KOGO:

- psychoterapeutów, psychologów
- lekarzy, fizjoterapeutów, pracowników medycznych
- pedagogów, nauczycieli, coach'ów
- oraz wszystkich innych osób,  
które pragną włączyć metodę TRE® do swojej praktyki niesienia pomocy innym

### KORZYŚCI:

- Pozbędziesz się stresu i nauczysz się jak pomagać w tym innym
- Poznasz mechanizm wpływu ciała na psychikę człowieka
- Zdobędziesz narzędzie do bezinwazyjnej autoregulacji
- Rozpoznasz poziom strauumatyzowania własnego ciała
- Poznasz swoje mechanizmy obronne
- Poznasz działanie własnego systemu nerwowego i nauczysz się przywracać mu rezyliencję
- Doświadczysz praktycznie jedności psychofizycznej i zdobędziesz umiejętność uczenia tego innych
- Zapoznasz się z nowym paradygmatem nauczania i pomagania innym

### TERMINY:

- |             |                       |
|-------------|-----------------------|
| ▪ I moduł   | 01 - 03 grudnia 2017  |
| ▪ II moduł  | 16 - 18 lutego 2018   |
| ▪ III moduł | 20 - 22 kwietnia 2018 |
| ▪ IV moduł  | 22 - 24 czerwca 2018  |

### INWESTYCJA:

Zajęcia grupowe	Kwota	Płatna do dnia
▪ wpisowe	400 zł	gwarantuje miejsce na szkoleniu
▪ I moduł	1 000 zł	20 listopada 2017 r.
▪ II moduł	1 000 zł	05 lutego 2018 r.
▪ III moduł	1 000 zł	09 kwietnia 2018 r.
▪ IV moduł	1 000 zł	11 czerwca 2018 r.
▪ opłata rejestracyjna dla TRE® FOR ALL - 25\$	~100 zł	(płatna na ostatnim module)
<b>Razem</b>	<b>4 500 zł</b>	

### Praca indywidualna (płatna oddzielnie)

- 4 sesje indywidualne z certyfikowanym TRE® Provider'em 80 – 150 zł/sesję
- 4 superwizje sesji z klientem indywidualnym 100 zł/godzinę\*  
*w tym 1 superwizja z innym licencjonowanym nauczycielem TRE®*
- 4 superwizje sesji z klientem grupowym 100 zł/godzinę\*  
*w tym 1 superwizja z innym licencjonowanym nauczycielem TRE®*

\* dotyczy również czasu przeznaczanego na oglądanie przesłanego materiału wideo

## ZAPISY:

Poprzez przesłanie na adres mailowy [tre@tre-polska.pl](mailto:tre@tre-polska.pl) wypełnionego formularza zgłoszeniowego, który należy pobrać ze strony

[www.tre-polska.pl](http://www.tre-polska.pl)

wpisując w temacie maila: Szkolenie TRE – Warszawa 4

Potwierdzeniem zgłoszenia jest wpłacenie wpisowego w wysokości 400 zł na konto:

**dla:** Elvita Studio Zdrowia – Elżbieta Pakoca  
**nr konta:** 50 1020 5558 1111 1439 4880 0019  
**tytułem:** Szkolenie TRE – Warszawa 4

**Ilość miejsc ograniczona** (maks. 15)

Decyduje data wpłaty wpisowego (po potwierdzeniu miejsca) i przesłania formularza zgłoszeniowego!

## MIEJSCE:

Szkoła Podstawowa nr 321

01-493 Warszawa, Bemowo

ul. Szadkowskiego 3

## GODZINY ZAJĘĆ:

piątek	sobota	niedziela
16:00 – 20:00	09:00 – 18:00	09:00 – 14:00

Gwarantujemy napoje i przekąski w czasie przerw oraz wspólny lunch w sobotę.

## Na zajęcia zabieramy:

wygodny strój (np. dres) • poduszkę „jasiek” • koc • matę do jogi (jeśli chcesz mieć własną)

## TEMATYKA ZAJĘĆ :

- Kwestie etyczne w TRE®
- Anatomia, neurologia i fizjologia stresu i traumy
- Drżenia neurogeniczne
- Teoria poliwalgalna
- Reakcje obronne
- Pojęcia ugruntowania i mieszczczenia
- Metodyka prowadzenia sesji indywidualnej i grupowej TRE®
- Rola powięzi w TRE®
- Auto-interwencje
- Interwencje w TRE®
- Modyfikacje ćwiczeń TRE®

### Praca w obszarze praktycznym

- Fizyczne i emocjonalne ugruntowanie
- Kompetencje w prowadzeniu klientów przez proces TRE® (indywidualny i grupowy)
- Umiejętność podążania za procesem klienta.
- Umiejętność postępowania w sytuacji zamrożenia, zalanania lub dysocjacji.
- Własny proces TRE® i opanowanie samoregulacji i integracji w TRE®
- Sesje indywidualne z praktykiem TRE®
- Prowadzenie sesji koleżeńskich i rodzinnych



## ELŻBIETA PAKOCA

magister rehabilitacji, licencjonowany nauczyciel metody TRE® (L.III),  
Certyfikowany Terapeuta w nurcie Analizy Bioenergetycznej (CBT),  
terapeuta manualny w modelu holistycznym.

Od ponad 20 lat pracuję z ludźmi: w szpitalu, klubie fitness, centrum rehabilitacyjnym, prywatnej praktyce. Prowadziłam zajęcia z uczniami Studium Fizjoterapii, byłam Prezesem Zarządu międzynarodowej firmy w branży fitness. Obecnie po ukończeniu 4-letniego szkolenia w nurcie Analizy Bioenergetycznej wg. programu IIBA prowadzę: prywatną działalność terapeutyczną w Wałczu i w poznańskim ośrodku „Ciało i Dialog”, a także zajęcia ze studentami studiów podyplomowych SWPS w Warszawie i Poznaniu.

W swojej pracy terapeutycznej stosuję różne metody: fizjoterapię, terapię bioenergetyczną, ćwiczenia TRE®, pracę z oddechem, terapię manualną i wiele innych. Pracuję z pacjentami zarówno cierpiącymi z powodu dolegliwości fizycznych, jak również towarzyszę tym, którzy doświadczają skutków traumy i chronicznego stresu.

Od 2013 roku organizuję i prowadzę szkolenia certyfikacyjne TRE® w Polsce i za granicą.