



## LICENCJONOWANE SZKOLENIE CERTYFIKACYJNE TRE® POZNAŃ - III EDYCJA - 2019

### DLA KOGO

- psychoterapeutów, psychologów
- lekarzy, fizjoterapeutów, pracowników medycznych
- pedagogów, nauczycieli
- 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 autoregulacji
- Rozpoznasz poziom strauatyzowania 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
- I wiele, wiele innych...

### TERMINY

- |             |                        |
|-------------|------------------------|
| ▪ I moduł   | 12 - 14 kwietnia 2019  |
| ▪ II moduł  | 28 - 30 czerwca 2019   |
| ▪ III moduł | 13 - 15 września 2019  |
| ▪ IV moduł  | 22 - 24 listopada 2019 |

### INWESTYCJA

Zajęcia grupowe	Kwota	Płatna do dnia
▪ wpisowe	400 zł	gwarantuje miejsce na szkoleniu
▪ I moduł	1 000 zł	25 marca 2019 r.
▪ II moduł	1 000 zł	3 czerwca 2019 r.
▪ III moduł	1 000 zł	25 sierpnia 2019 r.
▪ IV moduł	1 000 zł	28 października 2019 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) – integralna część certyfikacji

- |  |                   |
|--|-------------------|
| • 4 sesje indywidualne z zaawansowanym TRE® Providerem   | 80 - 150 zł/sesję |
| • <b>minimum 4</b> superwizje sesji z klientem indywidualnym<br><i>w tym 1 superwizja z innym licencjonowanym nauczycielem lub mentorem TRE®</i> | 150 zł/sesję*     |
| • <b>minimum 4</b> superwizje sesji z klientem grupowym<br><i>w tym 1 superwizja z innym licencjonowanym nauczycielem lub mentorem TRE®</i>      | 150 zł/sesję*     |
| • superwizja certyfikacyjna  | 200 zł/sesję*     |

\* łącznie z czasem oglądania przesłanego materiału wideo

## ZAPISY

- Poprzez przesłanie maila z krótkim listem motywacyjnym na adres: [ela.pakoca@icloud.com](mailto:ela.pakoca@icloud.com)
- W odpowiedzi otrzymacie Państwo formularz do wypełnienia oraz zaproszenie na sesję indywidualną lub rozmowę przez Skypie z nauczycielem metody, która pomoże obydwu stronom podjąć ostateczną decyzję o szkoleniu.
- **Zakwalifikowane osoby** wypełniają przesłany mailem formularz-umowę i wpłacają wpisowe w wysokości 400 zł na konto:

**dla:** Elvita • Terapia i Szkolenia • Elżbieta Pakoca  
**nr konta:** 50 1020 5558 1111 1439 4880 0019  
**tytułem:** Szkolenie TRE - Poznań 3

- **Ilość miejsc:** 15

## MIEJSCE (ADRES)

Sala fitness w hali UAM  
Morasko

ul. Zagajnikowa 9

61-602 Poznań

## GODZINY ZAJĘĆ

piątek	sobota	niedziela
16.00 – 21.00	09:00 – 18:00	09:00 – 14:30

### Na zajęcia zabieramy:

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

## TEMATYKA ZAJĘĆ (ZARYS)

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

### Praca w obszarze praktycznym

- Fizyczne i emocjonalne ugruntowanie
- Kompetencje w prowadzeniu klientów przez proces TRE<sup>®</sup> (indywidualny i grupowy)
- Umiejętność podążania za procesem klienta.
- Umiejętność postępowania w sytuacji zamrożenia, zalanania lub dysocjacji.
- Własny proces TRE<sup>®</sup> i opanowanie samoregulacji i integracji w TRE<sup>®</sup>
- Sesje indywidualne z praktykiem TRE<sup>®</sup>
- 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 25 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 swojej pracy terapeutycznej stosuję różne metody: fizjoterapię, psychoterapię 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, chronicznego stresu, trudności życiowych.

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

## WAŻNE

Szkolenie TRE® to 4 obowiązkowe moduły i **minimum** 8 superwizji indywidualnych (1 na 1 z superwizorem). Praktyka pokazuje, że liczba potrzebnych superwizji często wykracza poza wymagane minimum a tym samym własny proces uzyskania certyfikatu TRE® Provider'a jest indywidualny.

Celem szkolenia jest zarówno nauczenie metodyki ćwiczeń wprowadzających ciało w drżenie, jak również realne przygotowanie osoby prowadzącej do umiejętnego asystowania zarówno jednej osobie jak i grupie. To wymaga od kandydatów zadeklarowania odpowiedniej ilości czasu, determinacji, przejścia własnych procesów, wypracowania umiejętności ugruntowania, rozpoznania swoich mechanizmów obronnych, przeniesień a przede wszystkim uzdrowienia własnego systemu nerwowego.

W odróżnieniu od innych metod praca nad sobą stanowi w TRE® niezwykle istotną część szkolenia. Zazwyczaj nie jesteśmy świadomi własnych traum a część z nich jest wręcz wyparta. TRE® wydobywa je z pamięci ciała. Tak więc aby odpowiedzialnie i skutecznie pracować z innymi tą metodą, niezbędne jest przejście własnego procesu uwolnienia traum i ich integracji, między innymi w procesie superwizyjnym.

Od kandydatów nie wymagamy szczególnego przygotowania zawodowego, ale jest to praca z ludźmi w bardzo wrażliwym obszarze i bywa, że nie każdy potrafi temu sprostać.

**Proszę o rozważne podejmowanie decyzji.**