



ILONA OPASZOWSKA

TRE® Provider
psycholog
trener rozwoju osobistego
i treningu interpersonalnego

tel.: (+48) 697 631 107
mail: ilonaopaszowska@interia.pl

Katowice / woj. śląskie

Jestem psychologiem, trenerem rozwoju osobistego, terapeutą dźwiękiem wg metody Petera Hessa. Specjalizuję się w pracy z emocjami i radzeniu sobie ze stresem.

Od ponad 20 lat pracuję z ludźmi. Zaczynałam od prowadzenia warsztatów z zakresu umiejętności miękkich oraz treningów rozwoju osobistego. Pracę z ciałem zaczęłam w 2010 roku kiedy zafascynowałam się dźwiękiem mis, gongów i jego wpływem na organizm. Dźwięk wykorzystuję zarówno w pracy indywidualnej jak i grupowej. Ponieważ w niektórych przypadkach zdarzało się, że metoda ta była niewystarczająca zaczęłam szukać innych metod i tak trafiłam na TRE®.

Początkowo planowałam wykorzystywać tę metodę jako dodatkową do pracy z dźwiękiem. Jednak po pierwszych własnych doświadczeniach z TRE® widziałam, że ta metoda ma ogromną moc i będę wykorzystywała jako samodzielną metodę.

Dzięki TRE® zaczęłam jeszcze bardziej zwracać uwagę na sygnały płynące z mojego ciała, pozbyłam się bólu kręgosłupa, zmniejszyło się ogólne napięcie w ciele.

TRE® jest dla mnie doskonałą metodą pozwalającą na poradzenie sobie z codziennym stresem, ale także pracę z traumą.