



marc doomernik

TRAINING

# TRAUMA & TENSION RELEASING EXERCISES™ OPLEIDING CERTIFICERINGSSTRAJECT TOT TRE PROVIDER

INCLUSIEF JE PERSOONLIJKE DIGITALE LEEROMGEVING!



*Meer fysieke en mentale gezondheid*

**TRE voor minder stress, betere nachtrust en ontspanning.**  
**TRE voor hanteren werk gerelateerde stress en conflicten.**  
**TRE omdat praten en mentaliseren lang niet altijd de oplossing is.**

## 1E DEEL VAN DE OPLEIDING IS VOOR IEDEREEN

De eerste 2-daagse Module 1 training is zeer praktisch van aard, voor iedereen toegankelijk, ook zonder therapeutische achtergrond. Zeer geschikt wanneer je in korte tijd je persoonlijke proces een flinke boost willen geven. Je krijgt een mooi instrument aangereikt voor zelfheling. Mocht je de opleiding TRE Provider willen volgen dan is dit direct ook het eerste gedeelte van de opleiding.

### WERKWIJZE

We zorgen voor een veilige en prettige werksfeer. Naast de TRE sessies verkennen we de theorie achter de methodiek. Wat is de relatie tussen spieren, ons brein en het zenuwstelsel? Hoe reageert het lichaam op gedachten, emoties, spanning en trauma? In een ontspannen sfeer laten we filmpjes zien, nemen we ruim de tijd voor je vragen en ervaringen. Je hoeft niets te delen wat je niet wil delen.

### DOEL 2-DAAGSE MODULE 1 TRAINING

Het doel van de training is om je persoonlijk proces te verdiepen. Om je sneller en op een dieper niveau te helpen ontspannen. Elke ochtend en middag doen we een TRE sessie en begeleiden we je in alle oefeningen.

## PROGRAMMA-ONDERDELEN M1

Een globaal overzicht:

- Relatie tussen stress, spanning en trauma.
- Verschillende soorten trauma's.
- Hoe reageert ons lichaam op stress en spanning?
- Post Traumatische Stress Stoornis, angst en depressie.
- Impact TRE op ons brein, zenuwstelsel, spieren en hormoonhuishouding.
- Poly Vagaal theorie i.r.t. stress en trauma.
- De Psoas-spier; de trigger voor de vlucht-vecht respons.
- Tremoren bij dieren, kinderen en volwassenen.
- Aanleren methode om sensaties/tremoren op te wekken.
- Zelfregulering tremoren op een veilige manier ervaren.
- Tijd voor vragen, zelfreflectie en het delen van ervaringen.

## KOSTEN MODULE 1

€ 365,- excl. btw inclusief Nederlandse TRE boek.

## OPBOUW TRE-CERTIFICERINGSPROCES

Ná het volgen van de Module 1 hoef je pas te beslissen of je verder wil gaan met het TRE certificeringstraject. Echter, hoe eerder je een besluit neemt, des te eerder je ná de M1 met de opleiding kunt beginnen, literatuur kunt gaan lezen, etc... Het hele programma van het certificeringsproces staat hieronder beschreven. Je kunt je dus ook direct inschrijven voor de gehele opleiding. Facturering is gespreid over de gehele opleiding.

Je certificeringstraject is grotendeels maatwerk. Ieders achtergrond en ervaring is namelijk anders, waar we als supervisor zo goed mogelijk op willen aansluiten. Er kan dus ook niet exact aangegeven worden hoelang het traject duurt omdat dit afhankelijk is van de hoeveelheid tijd die je er zelf in stopt en je mate van professionaliteit en gronding. Het hele traject kan ongeveer in een jaar afgerond worden.

De opleiding bestaat uit de volgende onderdelen (zie ook het schema blz. 3 Opbouw TRE opleiding in structuur).

- 2-daagse Module 1 training
- 4 supervisie sessies voor je persoonlijke groei
- Oefenen met 3 proefcliënten 2-3 keer. \*
- 2-daagse Module 2
- 4 supervisie sessies waarin je een cliënt begeleidt \*\*
- 2-daagse Module 3
- 4 supervisie sessies waarin je een groep begeleidt \*\*
- 3 groepssupervisie dagen (verspreid over hele opleiding)
- oefenen met je collega trainees (buddy's)
- eindcertificering (praktijk) \*\*\*

Daarnaast

- Houdt je een logboek bij van je eerste 40 persoonlijke TRE sessies thuis
- Lees je literatuur en maak je een kort reflectieverslag van 5 boeken.
- \* Vóórdat je start met je cliënt-supervisie, oefen je eerst 2-3 sessies met 3 proefcliënten. Hiermee doe je je eerste ervaring op in het begeleiden van anderen in TRE.
- \*\* De client- en groepssessies neem je op video op en je maakt hiervan ook een reflectieverslag. Hiervoor krijg je een standaard supervisie format. Dit is de input voor je individuele supervisie.
- \*\*\* de eindcertificering is ook een TRE groepsbegeleiding. Je doet dus géén theoretisch examen.

Om je zo professioneel mogelijk te ondersteunen én om objectiviteit te waarborgen, wordt je tijdens de opleiding begeleid door 2 verschillende supervisoren

Voor aanvang van de M2 heb je minimaal 3 van de 4 persoonlijke sessies gedaan. Als je wilt kun je in plaats van een persoonlijke sessie óók een keer naar een 1 daagse TRE workshop komen. Op zo'n dag ervaar je 2 keer een TRE sessie en je ziet ook hoe je zelf een TRE presentatie zou kunnen geven. Heel waardevol dus.

## PROGRAMMA-ONDERDELEN MODULES 2+3

- Verdieping van je persoonlijke proces
- Cliënt- en groepsbegeleiding
- Verdedigingsmechanismen in relatie tot de Poly-Vagaal theorie
- Post traumatische groei in relatie tot Poly Vagaal theorie
- Bindweefsel (fascie)
- Soorten tremors
- Hands-off / hands-on interventies
- Overdracht - tegenoverdracht
- Post-traumatische groei
- Inter- en intra persoonlijke relaties
- Gronding als begeleider
- Containment, (gebrek) aan hechting
- Ruimte voor vragen

## DOEL TRE MODULE 2 + 3

Het doel van deze 2 modules is uiteraard om je persoonlijk proces nog verder te verdiepen. Daarbij staat prominent jouw rol als begeleider centraal. Wij noemen dit Provider. Je hebt inmiddels al met wat oefen-clients gewerkt. Nu wordt het tijd voor verdieping. Denk aan aspecten als:

- Oefenen met proef-clients
- Welke release patronen in het lichaam leer ik herkennen?
- Welke signalen van (over-)activatie bij clients herken ik?
- Hoe voorkom ik overweldiging/dissociatie/freeze respons bij cliënt(en)?
- Hoe leer ik cliënten veilig (zelf-)reguleren?
- Hoe zorg ik voor veiligheid bij de individu en de gehele groep?
- Hoe hou ik zowel contact met de individu als de gehele groep?
- Welke interventies kan ik toepassen om de cliënt, het lichaam op een diepere laag te laten ontspannen

Elke ochtend en middag oefen je met 'clients' en werken we in kleine groepen. En uiteraard krijg je ook een theoretische verdieping.

## DIGITALE LEEROMGEVING

Tijdens je TRE opleiding kun je een jaar lang gratis gebruik maken van de digitale leeromgeving.

Een ideale omgeving om op je eigen gekozen moment onderdelen van de M1 en 2 terug te kijken, video's over de oefeningen, theoretische verdieping, presentatie- en promotie materiaal, et cetera.

## KOSTEN MODULES 2 + 3

€ 350,- excl. btw per Module.

De Module 2 en 3 kun je alleen volgen wanneer je de hele TRE opleiding doet. De Modules 2 en 3 dien je aansluitend op de Module 1 te volgen. Passen de data van deze Modules écht niet, neem dan contact met mij op.

De training gaat door bij 10 personen.

## KOSTEN TRE PROVIDER OPLEIDING

De totale kosten van de gehele opleiding bedragen ongeveer € 3.000,-. Het kan zijn dat je in totaal wat meer supervisie sessies nodig hebt.

3 x 2-daagse training Module 1-Module 2	€ 1.050,-	Excl. btw
Kosten literatuur	Ca. € 125,-	Incl. btw
3 groep supervisedagen	Ca. € 375,-	Excl. btw
12 individuele begeleidingssessies à € 120,- (ca. 1,5 uur) 1 certificeringssessie	€ 1.440,- € 150,-	<b>Btw-vrij</b> BTW vrij
Alle individuele sessies worden achteraf in rekening gebracht. De totale investering is dus uitgespreid over de gehele periode.		Gespreide betaling

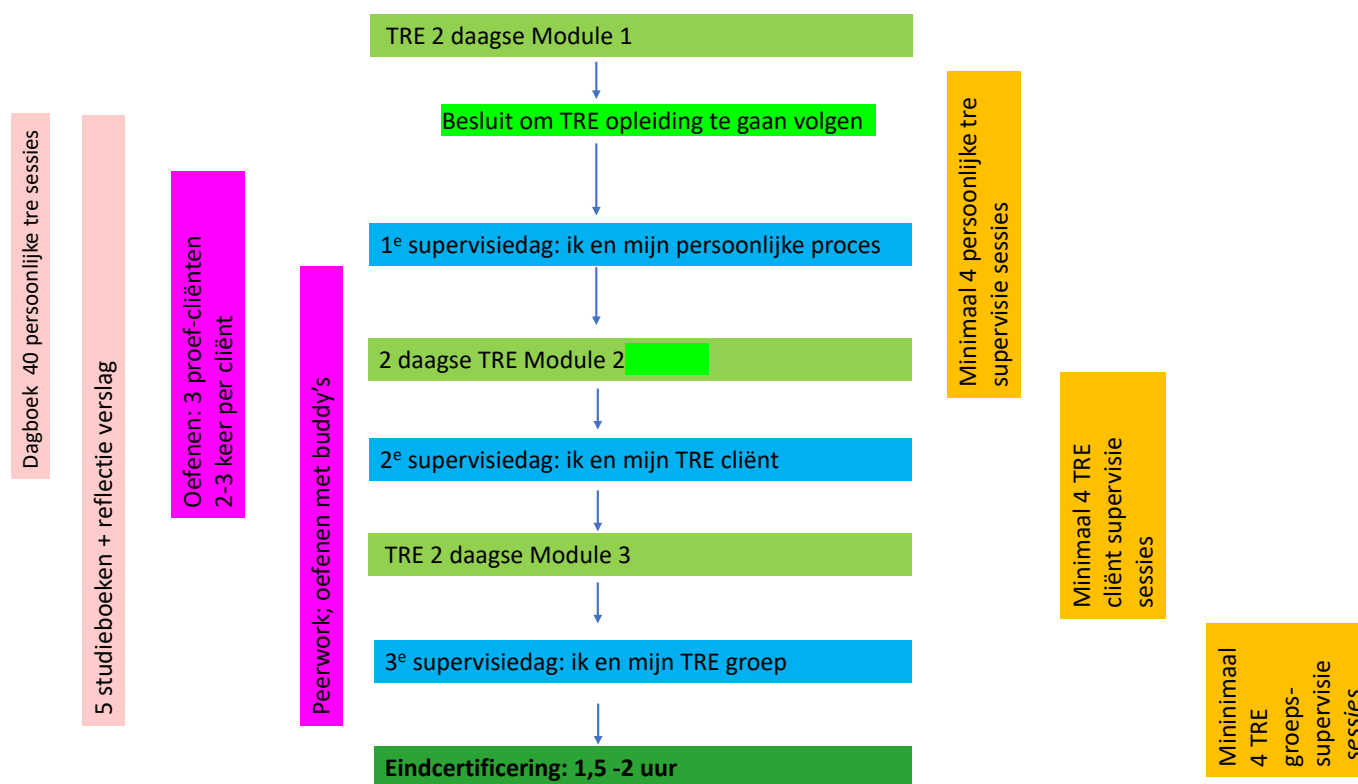
## ACCREDITATIE TRE

Accreditaties voor TRE zijn door KTNO goedgekeurd voor:

- 1 daagse TRE workshop | 0,25 ECTS
- 2 daagse TRE module 1 | 0,5 ECTS
- gehele TRE opleiding | 18,5 ECTS

Diverse beroepsverenigingen zijn aangesloten bij het KTNO óf honoreren de geaccrediteerde opleidingen van het KTNO: Hier zijn onder andere de volgende organisaties/beroepsverenigingen bij aangesloten: CAT, FAGT, LVNT, VIV, MBOG, NVST, VBAG en VVET.

## SCHEMATISCH OVERZICHT TRE OPLEIDING



## LITERATUUR

Zodra je besloten hebt om de TRE opleiding te volgen kun je ook al beginnen met het lezen van literatuur. Dat kan dus al vóór de start van de M1 module zijn. Dit bespaart je dan tijd tijdens de opleiding. Mogelijk heb je ook al diverse boeken gelezen. Dan hoeft je alleen nog maar een reflectie verslag te maken.

### Module 1 Boeken: 1 boek van D. Berceli + Suzanne Scurlock

TRE Trauma- en spanningsreducerende oefeningen (Nederlands)	Dr. David Berceli
Shake it Off naturally	Dr. David Berceli
Full Body Presence – Leer te luisteren naar de wijsheid van jouw lichaam	Suzanne Scurlock, John E. Upledger, koop juiste boek incl luister opnames!

**Module 2 boeken:** Selecteer 3 willekeurige boeken van de lijst hieronder. Heb je een ander (Nederlands) boek wat ook goed aansluit bij TRE dan kun je dit overleggen met je TRE trainer. (verkorte) Aanbevolen lijst:

The Body Keeps the Score – Brein, gedachte en lichaam bij het genezen van trauma	Bessel van der Kolk, MD (Nederlands) *
De tijger ontwaakt	Peter Levine (Nederlands) *
De stem van je Lichaam	Peter Levine (Nederlands) *
De Poly vagaantheorie in therapie	Deb Dana (Nederlands) *
Activeer je Nervus Vagus	Stanley Rosenberg *
The Presence Proces	Michale Brown (Nederlands)
Emotional Anatomy	Stanley Keleman
Anatomy Trains	Tom Meyers
The Polyvagal Theory	Stephen Porges

\* aanraders

## DATA EN TIJDEN

De data voor de 2-daagse Modules 1, 2 en 3 en de groeps-supervisedagen kun je vinden op [www.marcdoomernik.nl](http://www.marcdoomernik.nl).  
Tijden: van 9:30 - 17.30/18.00 uur.



## LOCATIE

### Boerderij Kattenbosch,

Pastoor Hordijkstraat 5c, 5243 VV Rosmalen.

Een boerderij met een prettige energie. Houten vloer met voldoende ruimte voor iedereen. Gezellige barruimte voor de pauzes. Een tuin en natuur op loopafstand om je even terug te trekken en 3 minuten lopen vanaf station Rosmalen.



## GROEPSGROOTTE

De training gaat door bij 10 personen. Maximale groepsgrootte 20 personen. Er zijn altijd assistenten aanwezig voor voldoende individuele professionele begeleiding en het bieden van veiligheid en containment.

## REGISTRATIE

Inschrijven via [www.marcdoomernik.nl](http://www.marcdoomernik.nl).

Gaan we elkaar ontmoeten?

Groet, Marc Doomernik | [info@marcdoomernik.nl](mailto:info@marcdoomernik.nl) | m: 06 - 51 601 305

## MARC DOOMERNIK



*Sinds 2001 begeleid ik mensen op gebied van communicatie, emotionele intelligentie en leiderschap. In 2012 werd ik TRE® Provider en vanaf 2017 ben ik ook TRE® Certification Trainer. Hiermee kreeg ik ook veel meer kennis over stress en trauma. Persoonlijk heb ik ook heftige situaties meegemaakt en ervaren dat nieuwe inzichten erg helpend en helend kunnen zijn. Door zelf-onderzoek ben ik steeds meer geïnteresseerd geraakt in de 'binnenkant' van mensen. Hoe komt het toch dat dingen ons zo kunnen raken? Hoe komt het dat we vervelende patronen niet kunnen doorbreken? Vaak weten we met ons hoofd heel goed wat we anders willen maar het lukt in gedrag gewoon niet! TRE® geeft je niet alleen inzicht in dit soort vragen maar biedt ook een mooie en eenvoudige oplossing. Hierdoor word je je bewust dat veel antwoorden niet in je hoofd zitten maar in je lichaam. Ik was verbaasd over hoe eenvoudig TRE® mij nog meer rust bracht.*

Andere opleidingen die ik gedaan heb: NLP, systemisch werken (familie-, organisatie- en structuurostellingen), oplossingsgericht werken, coaching, PMA (Progressive Mental Alignment), Shiatsu, Medische Basiskennis, Psychosociale Basiskennis en Cranio Sacraal Therapie.