



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.

MODULE 1: VOOR IEDEREEN + DE START VAN DE OPLEIDING

De eerste 3-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 MODULE 1

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

€ 715,- Nederlandse TRE® boek (t.w.v. € 32,50).

OPBOUW TRE®-CERTIFICERINGSPROCES

Ná het volgen van de Module 1 hoef je pas te beslissen of je verder wil gaan met TRE® opleiding. Echter, hoe eerder je beslist, des te eerder je met de opleiding kunt beginnen, literatuur kunt gaan lezen, etc...

Wil je je certificeren als TRE® Provider? Dat kan op 2 manieren:

- TRE® Provider worden voor cliëntbegeleiding (geldig in Nederland).
- TRE® Provider worden voor groepsbegeleiding

Meer info hierover kun je lezen op www.marcdoomernik.nl
Voor extra informatie kun je altijd contact opnemen en een e-mail sturen naar info@marcdoomernik.nl.

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 tussen 9- 12 maanden afgerond worden. Wil je je ook certificeren voor groepen? Dan duurt het traject wat langer.

De 2 opleidingen bestaan uit de volgende onderdelen en heeft de volgende opbouw:

TRE® Provider worden voor cliëntbegeleiding

- 2-daagse Module 1 training
- 4 supervisie sessies voor je persoonlijke groei
- Oefenen met 3 proefcliënten 2-3 keer. *
- 3-daagse Module 2
- 6 supervisie sessies waarin je een cliënt begeleidt **
- 2 groepssupervisie dagen (verspreid over opleiding)
- Oefenen met je collega trainees (peerwork)
- Logboek bijhouden van je eerste 25 persoonlijke TRE® sessies thuis
- 4 boeken
- Eindcertificering (praktijk) ***

Doorlooptijd: kan in 9 – 12 maanden

TRE® Provider worden voor groepsbegeleiding

Wat komt erbij om groepen in TRE® te begeleiden:

- 1 dag training
- 1 dag groepssupervisie
- 4 supervisie sessies waarin je een groep begeleidt **
- 1 boek
- Eindcertificering (praktijk) ***

De certificering voor groepen kun je direct doen na de cliënt-certificering, maar hier mag ook een tijdje tussen zitten.

Wanneer je ook de groepsbegeleiding gedaan hebt, ontvang je hierna het internationale certificaat voor TRE® Provider.

Doorlooptijd: kan in 10-18 maanden

* 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 groepssupervisie sessies neem je op video op, kijk jezelf terug en maakt hiervan een reflectieverslag. Dit is de input voor je individuele supervisie met je supervisor. De sessies zijn online dus je kunt lekker thuisblijven.

*** De eindcertificering is ook een TRE® cliënt- of groepssessie. 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 supervisors

Twijfel je nog om te starten met de TRE® opleiding? Dan kun je ook eerst een TRE® workshop volgen. Zo ervaar je mij ook als begeleider en checken of dit bij je past. 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.

DOEL TRE® MODULE 2

Ga je na de M1 door met de opleiding? Ook dan blijf je je persoonlijk proces verder te verdiepen. Daarbij staat prominent jouw rol als begeleider centraal. Wij noemen dit Provider. Dit zijn een aantal leerdoelen:

- Praktijkervaring opdoen: Onderling oefenen, Provider-client
- Welke release patronen in het lichaam leer ik herkennen?
- Welke signalen van (over-)activatie bij cliënt herken ik?
- Hoe voorkom ik overweldiging/dissociatie/freeze respons bij cliënt(en)?
- Hoe leer ik cliënten veilig (zelf-)reguleren?
- Hoe zorg ik voor veiligheid als co-regulator?
- Welke interventies kan ik toepassen voor: vertraging, verdieping, meer veiligheid of meer ontspanning

PROGRAMMA-ONDERDELEN MODULE 2

- Verdieping van je persoonlijke proces
- Oefenen in cliëntbegeleiding
- Verdedigingsmechanismen in relatie tot de Poly-Vagaal theorie
- Post traumatische groei
- Bindweefsel (fascie)
- Soorten tremoren
- Hands-off / hands-on interventies
- Contra-indicaties voor TRE® en voorzichtigheden
- Overdracht - tegenoverdracht
- Inter- en intra persoonlijke relaties
- Gronding, containment en co-regulator
- Containment, en hechtingsproblematiek
- Ruimte voor vragen

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 terug te kijken, video's over de oefeningen, theoretische verdieping, presentatie- en promotiemateriaal, et cetera.

KOSTEN TRE® PROVIDER CLIËNTBEGELEIDING

De totale kosten worden verspreid over de gehele opleidingsduur gefactureerd. Heb je een opleidingsbudget? Neem dan contact met ons op. We kunnen de facturering hierop aanpassen.

2 x 3 daagse Module 1 en 2 + TRE® boek	€ 1.410,-
Literatuur 4 boeken, zelf aan te schaffen	Ca. € 100,-
2 groep supervisiedagen á € 175,-	Ca. € 350,-
4 persoonlijke supervisie sessies à € 135,- van 1,5 uur	€ 540,-
6 cliënt-supervisie sessies à € 135,- van 1,5 uur	€ 810,-
1 certificeringssessie	€ 175,-
De totale investering is dus uitgespreid over de gehele periode. De trainingsdagen en de individuele sessies zijn vrijgesteld van BTW i.v.m. onze CRKBO-registratie.	

DOELEN EN KOSTEN TRE® PROVIDER VOOR GROEPSBEGELEIDING

Werken met (kleine) groepen is wezenlijk anders dan individuele cliëntbegeleiding. De belangrijkste leerdoelen voor deze 2 dagen zijn:

- De TRE® oefeningen: Hoe hou ik overzicht op de gehele groep en begeleid ik iedereen gezamenlijk door de oefeningen heen?
- Ontladingsproces: Hoe kan ik als co-regulator gelijktijdig zorgdragen voor de veiligheid van de individu, elke deelnemer aandacht en suggesties geven én tevens ook overzicht houden over de gehele groep.

Dit traject is voor mensen die ook groepen willen gaan begeleiden in TRE®. Je kunt dit direct aansluitend doen, na je basis-certificering voor cliënten, maar ook later. Ook hiervoor geldt een gespreide betaling over de gehele opleidingsduur.

Heb je een opleidingsbudget? Neem dan contact met ons op. We kunnen de facturering hierop aanpassen.

Trainingsdag	€ 250,-
Groep supervisiedag	€ 175,-
4 individuele begeleidingssessies groepen à € 140,- (ca. 1,5 uur)	€ 540,-
1 certificeringssessie	€ 200,-
1 boek, zelf aan te schaffen	Ca. € 25,-
De totale investering is dus uitgespreid over de gehele periode. De trainingsdagen en de individuele sessies zijn vrijgesteld van BTW i.v.m. onze CRKBO-registratie.	

ACCREDITATIE TRE®

Accreditaties voor TRE® zijn door KTNO goedgekeurd voor:

- 1-daagse TRE® workshop | 0,25 ECTS
- 3-daagse TRE® module 1 | 0,8 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, LVNT, MBOG, NMT, Platform CGZ, NMTN, VBAG en VVET.



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 hoef je alleen nog maar een reflectie verslag te maken.

Voor de opleiding TRE® cliëntbegeleiding lees je 4 boeken. Voor de TRE® begeleiding in groepen komt er 1 boek bij. Hieronder een korte literatuurlijst. Verplicht: Naast mijn TRE® boek lees je nog een TRE® boek van David Berceli of Full body Presence. De overige boeken zijn facultatief, waarbij een boek over de polyvagaaltheorie een aanrader is.

TRE®, herstellen van stress en trauma kan je lichaam zelf!	Marc Doomernik
The Revolutionary Trauma Release Process® – Transcend your toughest times	Dr. David Berceli
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!
Traumasporen	Bessel van der Kolk, MD (Nederlands) *
De tijger ontwaakt	Peter Levine (Nederlands) *
De stem van je Lichaam	Peter Levine (Nederlands) *
De Poly vagaal theorie in therapie	Deb Dana (Nederlands) *
De nervus vagus als bron van herstel	Stanley Rosenberg *
Activeer je Nervus Vagus	Luc Swinnen *
The Presence Proces	Michale Brown (Nederlands)
Frequency: The Power of Personal Vibration	Penney Pierce
Anatomy Trains	Tom Meyers
Why Zebras Don't Get Ulcers	Robert Sapolsky

* Aanraders. Een must om minimaal 1 boek te lezen over de Poly vagaal theorie. Dit is ook het basisfundament voor de TRE® begeleiding

DATA EN TIJDEN

De data van alle trainingdagen kun je vinden op www.marcdoomernik.nl.

Tijden: van 9:30 - 17.30/18.00 uur.

LOCATIE

Maasrijk, Sluisweg 2, 5235 AH 's-Hertogenbosch, ligt aan de rand van 's-Hertogenbosch, op loopafstand van natuur en de rivier de Maas. Heerlijk wandelen hier.

Voor overnachtings-adresjes in de buurt, mail ons even.

Openbaar vervoer: Vanaf het Centraal station 's-Hertogenbosch is het 20 minuten met de bus naar de Sluisweg.

Indien nodig, kan het zijn dat de training op een andere locatie gegeven wordt.

AANVANGSNIVEAU + STUDIEBELASTING

Voor de TRE® opleiding is geen specifieke vooropleiding vereist, wel MBO werk-denkniveau. Iedereen tussen 20-65 kan meedoen, mits voldoende gezond. In die zin dat je in staat moet zijn om zelfstandig aan deze 2 dagen deel te kunnen nemen. De studiebelasting voor deze opleiding is niet voor iedereen hetzelfde. Dit is mede afhankelijk van je voorkennis en of je al bepaalde boeken hebt gelezen. Gemiddeld moet je wel rekening houden met zo'n halve dag per week, gedurende de opleiding.

GROEPSGROOTTE

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

REGISTRATIE

Inschrijven via www.marcdoomernik.nl.

Gaan we elkaar ontmoeten? Groet, Marc Doomernik
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 (trainer), Systemisch werken (familie-, organisatie- en structuuropstellingen), Oplossingsgericht werken, Coach opleiding, PMA (Progressive Mental Alignment), Shiatsu, Medische Basiskennis, Psychosociale Basiskennis, Ademhaling, Cranio Sacraal Therapie en Trauma en Hechttingsproblematiek.