



TRE® ROMANIA Program Beta de Certificare

TRE®, LLC CERINTE ESENTIALE

Beta ONLINE TRAINING DE CERTIFICARE

Modulul 1 Beta

Vineri 26 Iunie: 6.30pm - 8.30pm

Sambata 27 Iunie: 11am - 1pm + 3.30pm-6.30pm

Duminica 28 Iunie: 11.00am - 3.00pm (cu pauza de pranz)

Miercuri 1 Iulie: 6.30pm - 8.30pm

Fus Orar – Ora Romaniei

Acest Modul 1 este deschis tuturor celor care isi doresc sa inteleaga mai multe despre TRE® si propriul mecanism de tremur, si au intentia de a-l folosi ca unelata de **dezvoltare personala**.

Pentru cei care isi doresc sa devina Facilitatori TRE® si, astfel sa poata conduce alte persoane prin acest proces, este obligatorie participarea la toate cele trei Module desfasurate in perioada Iunie – Octombrie 2020. Puteti lua aceasta decizie dupa weekendul de Modul 1 de Training.

Modulul 1 Beta Include

- Introducere in TRE®
- Practicarea si ghidarea constiintei asupra propriului mecanism de tremur
- Notiuni fundamentale de Anatomia, Neurologia si Fiziologia stresului si traumei in contextul TRE®
- Sisteme de Credinte si Epigenetica
- Raspunsurile de Lupta, Fugi, Ingheata si Disociere, dupa cum se raporteaza ele in practica TRE® si a mecanismului de tremur
- Introducere in Muschiul Psoas
- Introducere in Teoria Polivagala
- Introducere in TRE® si Sanatate / Trauma Sexuala
- Continere, auto-reglare, limite personale si strategii de impamantare pentru practica pe cont propriu
- Intalnirea cu noi oameni minunati!

**Pentru acest Training Global de Certificare, Fiona a adaugat cateva prelegeri despre cum mecanismul de tremur poate fi de serviciu in contextul traumei de natura sexuala - care te poate tine intr-o stare de inchidere, inghet si cu frica vis-à-vis de intimitate si sex.

Intre Modulele 1 si 2

1 Iulie – 21 August 2020

1. **Practica pe cont propriu** si observarea propriului mecanism de tremur
2. **Studiul** documentului "*Areas of Awareness in the Practice of TRE®*" (Zone de Constientizare in Practica TRE®) pe care il vei primi dupa weekendul Modulului 1 si DOAR dupa ce te-ai inregistrat pe TRE® LLC (despre acest subiect vom discuta mai pe larg la Modulul 1)
3. **Invatarea *Sablonului de exercitii TRE®*** pentru a putea ghida alte personale prin acest proces
4. **Inregistrarea in jurnalul personal** a 10 -12 sesiuni personale interesante/ experiente personale – 100-200 cuvinte per sesiune.
5. **Citirea** a 2 carti – cel putin *una* din lista de lecturi recomandate. Daca nu este posibil, citirea de articole legate de stres si trauma, ca si vizionarea de videoclipuri din lista recomandata de autori. **Scrive** o recenzie de 200-300 cuvinte.
6. **Intalniri de lucru/ Buddy up** pret de 1-2 sesiuni online cu unul dintre colegii tai. **Scrive** o recenzie de 200-300 cuvinte despre experienta de a ghida sesiunea, si despre cea de a fi ghidat(a).

Modulul 2

Vineri 21 August: 6.30pm - 8.30pm

Sambata 22 August: 11am - 1pm + 3.30pm-6.30pm

Duminica 23 August: 11.00am - 3.00pm (cu pauza de pranz)

Miercuri 26 August: 6.30pm - 8.30pm

Fus Orar – Ora Romaniei

Partea 1: Focusul este aprofundarea, explorarea si joaca cu **procesul personal de TRE®**

Partea 2: Focusul este **predarea procesului TRE® catre alte persoane**

Partea 3: Focusul este intelegerea **Auto-Reglarii si Co-Reglarii**, si lucrul in siguranta cu **Interventii de Baza si cu Modificari**

Partea 4: Focusul este **Auto-Observarea, Limitele Personale, si Grija de Sine**

Modulul 2 Include:

- Aprofundarea intelegerii tale asupra raspunsului de tremur
- Predarea TRE® catre ALTE PERSOANE
- Introducerea in abilitatile terapeutice de baza in lucrul individual cu alte persoane – Constientizarea Spatiului/ Consiinta de Sine/ Consiinta Relationala
- Introducere in elemente de Transfer/ Contra-transfer si Limite Personale in TRE®
- Tonusul Vagal pentru o mai mare capacitate de Interactiune Sociala
- Interventii in TRE® - fundamentele interventiilor prin non-atingere/ prin atingere / recuzita
- Strategii de continere si impamantare in lucrul individual
- Modificari de baza in TRE®
- Norme etice in lucrul individual cu alte persoane.

Intre Modulele 2 si 3

27 August – 16 Octombrie 2020

1. **Practica pe cont propriu** si observarea propriului mecanism de tremur
2. **Exersarea procesului TRE®** cu cativa prieteni / membri ai familiei (cu care nu exista un context conflictual) – **Feedback** in sesiunile de supervizare personala cu mentorul tau
3. **Inregistrarea in jurnalul personal** a 10 -12 sesiuni personale interesante/ experiente personale – 100-200 cuvinte per sesiune
4. **Citirea** a 2 carti – cel putin *una* din lista de lecturi recomandate. Daca nu este posibil, citirea de articole legate de stres si trauma, ca si vizionarea de videoclipuri din lista recomandata de autori. **Scrive** o recenzie de 200-300 cuvinte.
5. **Intalniri de lucru/ Buddy up** pret de 1-2 sesiuni online cu unul dintre colegii tai. **Scrive** o recenzie de 200-300 cuvinte despre experienta de a ghida sesiunea, si despre cea de a fi ghidat(a).

Modulul 3

Vineri 16 Octombrie: 6.30pm - 8.30pm

Sambata 17 Octombrie: 11am - 1pm + 3.30pm-6.30pm

Duminica 18 Octombrie: 11.00am - 3.00pm (cu pauza de pranz)

Miercuri 21 Octombrie: 6.30pm - 8.30pm

Fus Orar –Ora Romaniei

Partea 1: Focusul este continuarea explorarii **propriului proces de TRE®**

Partea 2: Focusul este predarea **TRE® catre Grupuri**

Partea 3: Focusul este lucrul in siguranta cu **Interventii si modificari** complexe

Partea 4: Focusul este pe **Studiile de Caz**

Modulul 3 Include

- Predarea TRE® catre GRUPURI
- Introducere in abilitatile terapeutice de baza in lucrul cu grupuri de persoane
- Constientizarea Spatiului/ Consiinta de Sine/ Consiinta Relationala
- Lucrul cu grupuri specializate/ de nisa – Grupuri Inchise / Deschise
- Creativitatea si intuitia in lucrul mai profund cu TRE®
- Lucrul cu trauma sexuala si TRE®
- Teoria atasamentului si impactul asupra relatiilor
- Strategii de continere si impamantare in lucrul cu grupuri de persoane
- Norme Etice ale lucrului cu grupuri
- Explorarea rolului Fasciei si Neuroceptiei in TRE®

De la Modulul 3 Pana la Certificare – (6-12 luni)

1. **Practica pe cont propriu** si observarea propriului mecanism de tremur

2. **Studii de Caz**

i. Studiu de Caz Individual x 2

1. Preda TRE® **unei persoane**

2. Condu persoana prin **6-8 sesiuni** si scrie un **** Studiu de Caz** complet

3. Obligatoriul 2 inregistrari **video**

ii. Studiu De Caz de Grup x 1

1. Preda TRE **unui grup** de oameni (3-4)

2. Condu persoanele prin **6-8 sesiuni** si scrie un **** Studiu de Caz** complet

3. Obligatoriul 2 inregistrari **video**

- Nota Bene – tu impreuna cu Trainerul si Mentorul tau TRE ® stabili marimea si structura grupului, si care sunt persoanele cu care este sau nu este potrivit sa lucrezi.
- Exista posibilitatea de a cere sa facilitezi si sa scrii Studiile tale de Caz in limba ta materna.
- Daca scrisul reprezinta o problema pentru tine, poti solicita variant inregistrarii audio a notitelor de sesiuni, sau a unor conversatii pe baza notitelor tale.

****Studiu de Caz – Un proces sau o inregistrare a cercetarii ce ofera consideratie/ atentie detaliata dezvoltarii unei persoane, unui grup sau unei situatii pe parcursul unei perioade de timp.**

Inregistrari in Jurnalul Personal, Recenzii, Carte de Jurnal, Documente si Video ale Studiilor de Caz

1. **Creeaza un grup privat pe FACEBOOK** pentru toate ****Inregistrarile in Jurnal, Rapoartele scrise, documentele si videoclipurile** legate de Studiile de Caz, ****Carte de Jurnal si Planul de Invatare.**
2. **Invita-le pe FIONA SOMA si TEODORA BUZOIANU** in grupul privat pe care l-ai creat.
3. Exemplu pentru numele obligatoriu al grupului e.g. **TRE® Jane Brown ONLINE 2020**

****Carte de Jurnal** – Acest document detaliaza toate datele calendaristice ale

1. Modulelor tale de Training TRE®
2. Sesiunilor tale de Supervizare
3. Participarea in audit sau re-parcurgerea modulelor de training
4. Sesiunilor tale de practicarea abilitatii tale de predare TRE®
5. Asistenta oferita altor Facilitatori in sesiunile de grup pe care le organizeaza acestia
6. Sesiunilor de Buddy up / Intalniri de lucru

**** Inregistrari in Jurnalul Personal** – Acest document inregistreaza sesiunile tale personale de TRE®. Iti vom oferi un sablon dupa Modulul 1, in cazul in care vei continua in Programul Global de Certificare.

(Vezi exemple in continuare)

Exemplu al unei Carti de Jurnal TRE®

TRE® Training Log Book

Name: Jane Brown

CT Name: Fiona Leibowitz

Mentor Name: Teodora Buzoianu

Date of Birth: 2.04.1975

Profession: Physiotherapist

City & Country: Ibiza, Spain

M1 How long?	M2 Date & How long?	Audit/Assist M1 Date & How long?	Private Supervision With CT Date & How long?	Group Supervision With CT Date & How long?	Group Supervision With Mentor/ supervisor Date & How long?	Meet with another provider/trainer student /Buddy up with colleague date & How long?	Notes
5/2018 -6:30pm	05/10/2018 10am-6:30pm	14/06/2019 9am-6:30pm	17/06/2018 60 min	25/07/2018 2 hours	29/05/2019 1 hour Teodora Buzoianu	27/11/2018 60 min	My Buddy up colleague was Sarah - we discussed our own TRE process and our experience with the case studies.
6/2018 -6:30pm	06/10/2018 10am-6:30pm	15/06/2019 9am-6:30pm	01/08/2018 60 min	8/10/2018 3 hours		03/12/2018 60 min	
6/2018 -6:30pm	07/10/2018 10am-6:30pm	16/06/2019 9am-6pm	13/08/2018 60 min	01/11/2018 2 hours		18/12/2018 60 min	
6/2018 -6:30pm			29/08/2018 60 min	13/01/2019 1 hour		22/01/2019 60 min	
			08/10/2018 90 min	24/03/2019 2 hours		06/02/2019 60 min	

CT = Certification Trainer - Training or Audit – Audit means attending a module again at 50%

Exemplu al Inregistrarii sesiunilor de TRE® in Jurnalul Personal

Session 8:				
Date:	02.10.18	Time:	12:10	Place: New flat - livingroom
Before:	Unpacking boxes, feeling very happy and anxious about 'what-ifs'. I feel I want to get active and do something about feeling anxious.			
Tremoring Experience:	Tremoring on the mat on the hard floor surface makes a difference in upper body tremors for me, they are more defined and strong. I also experience more with turning to the sides and can feel more hip movement, which seems to be necessary.			
After:	I feel like the tremors have reached new areas on the sides, which feels nice and I can feel new sensations on the skin on my sides of my body. The tremors always leave my skin very alive and tingly, which has now spread to the sides of my body.			

Session 9:				
Date:	04.10.18	Time:	07:45	Place: Livingroom floor
Before:	I have a day of Homeoffice and enjoy these days very much as I can practice and extended morning routine – TRE being part of this routine.			
Tremoring Experience:	I perform all exercises and give myself 30 minutes. I enjoy the 'ritual'. I more and more get into the mindset to not chase the tremors but to stay very present and enjoy the sensation of the vibration, even if it is very subtle. This is a new way for me, as my tremors usually used to be very noticeable, I now enjoy not controlling / pushing for more anymore but enjoying just whatever happens. This is NEW for me.			
After:	Feeling content and pleased with myself to have taken the time, to have enjoyed the practice with no agenda and starting the day with a positive mindset.			

Session 10:				
Date:	07.10.18	Time:	06:30	Place: livingroom
Before:	I try to grant myself a morning routine and have been able to keep the practice up in the mornings, which I benefit from the whole day.			
Tremoring Experience:	Today I do not need to do all exercises, I do the Psoas stretch and sitting at the wall for a few minutes and start tremoring relaxed and keep up my new found 'no expectations' tremoring, which feels really great because I make it my practice to just enjoy myself and the sensations in my body during this time.			
After:	I feel content, relaxed and just good afterwards.			

Session 11 :				
Date:	10.10.18	Time:	12:45	Place: Living room – floor mat
Before:	Having fearful thoughts and feelings of insecurity			
Tremoring Experience:	Very much enjoy the hard surface of the floor, feeling more grounded on the floor. Tremoring moves in whole body except arms. I try the stretched out arm pose to make the tremors move into arms, without much success. I change positions frequently, to let the tremor move to different parts of my body.			
After:	I feel grounded and at ease.			

Session 12 :				
Date:	23.10.18	Time:	20:20	Place: couch
Before:	I came back from work and got onto the couch and relax while watching a show.			
Tremoring Experience:	I notice a slight tremoring and let the legs tremor very lightly whilst watching the movie. I am aware of my body while watching the show. I feel that this is all the body wants to do at the moment and the tremoring stops after a few minutes.			
After:	Feels very natural and right, the way the tremoring unfolded and disappeared.			

Training si Supervizare TRE® – Investitie Totala

Plata Modulelor

**Plata la pret redus in avans pentru Modulul 1

- I. Pentru plata pana la 1 Iunie 2020 € 280.00
- II. Pentru plata dupa 1 Iunie 2020 Modulul 1 € 300.00
- III. Modulele 2 & 3 - **€300.00 per modul de training** - Te rog sa iei in considerare ca plata este obligatorie cel tarziu cu 2 saptamani inaintea fiecarui Modul

TRE® for Life isi rezerva dreptul de a anula sau a reprograma trainingurile, workshopurile / atelierele de lucru, si sesiunile de supervizare. In eventualitatea unei anulari *din partea noastra* a cursului, workshopului, trainingului sau evenimentului, toate platile vor fi rambursate. TRE® for Life nu este responsabila pentru costurile sau taxele de anulare legate de zboruri cu avionul, cazare sau alte costuri de calatorie.

In eventualitatea in care *tu* iti anulezi inregistrarea, se percepe o taxa minima non-rambursabila de €75.

Anularile facute cu 14 zile inaintea workshopului au ca rezultat pierderea INTREGII taxe achitate.

Te rog sa iei in considerare ca rambursarea oricaror sume are o durata de 7-10 zile.

Costuri de Supervizare

******Te rog sa iei in considerare ca Supervizarea va incepe dupa Modulul 1 si va continua pana la certificare.**

(Supervizarea continua si dupa certificarea ca Facilitator TRE®)

€40.00 per 1 ora de Supervizare Personală – iti va fi oferita o selectie de ore si zile pentru supervizare personala

€25.00 per 1 ora de Supervizare de Grup - vezi mai jos Orarul de Supervizare pentru 2020/21

- Incepand cu Modulul 1 vei primi invitatie catre un Grup Privat pe Facebook pentru studiul tau al procesului TRE®.
- Vei primi un link de booking in grupul tau de Facebook pentru rezervarea sesiunilor tale de private si de grup de supervizare, pe care le poti achita direct prin **PayPal sau card de credit.**

Orar de Supervizare de GRUP – Program de Certificare TRE® Beta Romania 2020/21

Alege fie sesiunea de seara, fie cea de dimineata pentru fiecare subiect - Sesiuni online pe Zoom

Duminica 12 IULIE 10:00AM la 12:00PM	Miercuri 15 IULIE 6:30PM la 8:30PM	CHECK IN LEGAT DE IMPAMANTARE & PREZENTA/AUTO-REGLARE/ CONSTIENTIZARE DE SINE
Duminica 2 AUGUST 10:00AM la 12:00PM	Miercuri 5 AUGUST 6:30PM la 8:30PM	CONTINERE & IMPAMANTARE – INTERVENTII PENTRU Lupta/Fugi/Ingheata/Disociere - Ce este Prezenta?
Duminica 6 SEPTEMBRIE 10:00AM la 12:00PM	Miercuri 9 SEPTEMBRIE 6:30PM la 8:30PM	TRANSFER/CONTRA-TRANSFER, DECLANSATORI & LIMITE PERSONALE
Duminica 27 SEPTEMBRIE 10:00AM la 12:00PM	Miercuri 30 SEPTEMBRIE 6:30PM la 8:30PM	STUDII DE CAZ - SESIUNE DE INTREBARI SI RASPUNSURI
Duminica 15 NOIEMBRIE 10:00AM la 12:00PM	Miercuri 18 NOIEMBRIE 6:30PM la 8:30PM	INTERVENTII, INTERVENTII ASUPRA SINELUI SI APROFUNDAREA EXPLORARII
2021 Datele vor fi anuntate	2021 Datele vor fi anuntate	FOCUS PE CERINTELE adresate CURSANTILOR

○

Fus Orar - UTC + 2h Standard Time

Investitii in Training Romania - 2020/21

MODULUL 1 26 Iunie - 1 Iulie 2020	€280	INTRE Modulul1 & Modulul 2		MODULUL 2 21 - 25 August 2020	€300	INTRE Modulul 2 & Modulul 3		MODULUL 3 16 - 21 OCTOMBRIE 2020 pana la Certificare	€300
1 x 1.5 ore sesiune personala TRE®	€60	2 x 1 ora sesiuni personale de supervizare	€80	1 x 1.5 hour sesiune personala TRE®	€60	3 x 1 ora sesiuni personale de supervizare	€120	1 x 1.5 ora sesiune personala TRE®	€60
		2 x 2 ore sesiuni de supervizare de GRUP	€100			2 x 2 ore sesiuni de supervizare de GRUP	€100	5 x 1 ora sesiuni de supervizare personala	€200
								2 x 2 ore sesiuni de supervizare de GRUP	€100
								4 ore pentru Certificare/ citirea studiilor de caz/ parcurgerea videoclipurilor si certificare finala - 2 x 2 ore sesiuni personale	€160
	€340		€180		€360		€220		€820

3 Module de Training Online @ €300 per modul = €900.00 (discount pentru plata in avans: - €20)

12 ore Supervizare de Grup/ Prelegeri si Discutii = €300.00

4.5 ore (3 sesiuni x 1.5 ore) sesiuni personale de tremur TRE® = €180.00

10 ore Supervizare Personala = €400.00

4 ore Personale pentru Studii de Caz / Certificare = €160.00

****€40.00 per 1 ora Supervizare Personala si €25.00 per 1 ora de Supervizare de Grup**

Investitia Totala in Trainingul TRE® Include

- 8 ZILE de training online in cadrul unui grup - Modulul 1, Modulul 2 si Modulul 3
- Certificare recunoscuta International
- Manual de Training la Modulul 3
- Apartenenta la comunitatea TRE® globala si in continua extindere, ce ofera sprijin prin supervizare, Traininguri Avansate si ultimele noutati in cadrul Master Class-urilor
- Devenirea membrului unui grup privat pe FACEBOOK unde ai ocazia sa citesti si sa postezi articole/ videoclipuri interesante etc. si sa primești sprijin de la colegii tai

****Te rugam sa ai in vedere ca nu sunt incluse:**

1. Taxa Internationala de Admitere si Inregistrare in cadrul TRE® LLC in valoare de US\$25. Plata acesteia este obligatorie dupa Modulul 1 daca intentionezi sa continui in cadrul programului de Certificare Globala.
2. Dupa completarea tuturor cerintelor si dupa certificarea de catre trainerul tau, detaliile tale si o scurta biografie vor fi adaugate pe site-ul global TRE® al dr. Bercei - www.traumaprevention.com dupa achitarea taxei de US\$75.

Evaluarea in vederea Certificarii

Trainerul si Mentorul TRE® vor determina procesul folosit pentru evaluarea competentelor studentului. Studentii vor fi informati vis-à-vis de acest proces de evaluare in cadrul sesiunilor personale de supervizare dupa Modulul 2. De asemenea, studentii vor fi instiintati daca este necesara supervizare sau sprijin suplimentar, si va fi dezvoltat un plan de invatare adecvat.

Trainerul de Certificare va elibera Certificatul de Facilitator TRE® ca urmare a completarii cu succes a programului de certificare. Este recomandata completarea certificarii la 9 - 18 luni de la Modulul 1 de Training.

Cerinte prealabile pentru inscrierea la Training

1. E necesar sa fi experimentat cel putin o sesiuni de TRE® cu un Facilitator sau un Trainer Certificat in TRE®.
2. E necesar un scurt interviu cu trainerul sau mentorul tau inainte de a fi acceptat ca participant la training.

Te rugam sa contactezi treromania@gmail.com pentru inscriere si programarea interviului.

Participare Repetata Si Asistenta la Module Viitoare

Studentii si Facilitatorii sunt incurajati sa participe din nou in cadrul workshopurilor si trainingurilor TRE® pentru aprofundarea propriei invatari si pentru beneficiul personal, atat pe perioada procesului de certificare cat si dupa. Dupa Modulul 3 toti studentii sunt invitati sa participe din nou in cadrul modulelor / workshopurilor de 2-3 zile la un cost redus de 50% din pretul evenimentului. Noua participare in calitate de student sau asistent in cadrul modulelor/ workshopurilor este o cale nepretuita de a aprofunda intelegerea proprie si integrarea materialului prezentat, cat si de a ajuta in facilitarea sesiunilor de tremur personale prin practicarea in cadrul unui grup.

Pe masura ce procesul TRE® continua sa se dezvolte, noi informatii sunt mereu prezente in workshopuri / module – si mai stim si ca oportunitatea de a observa aceasta practica in cadrul unui grup este de mare folos si are un impact puternic pozitiv asupra invatarii procesului. De asemenea, vei avea ocazia de a avea propriile tale sesiuni de tremur, iar aceste sesiuni din cadrul workshopurilor la care participi din nou pot fi incadrate in orele obligatorii de practica personala TRE® necesare pentru obtinerea statutului avansat in TRE®.

Detaliate mai sus sunt **cerintele esentiale** in vederea certificarii ca Facilitator TRE®. Aceste cerinte au fost dezvoltate de TRrinerul Global TRE®, Fiona Leibowitz impreuna cu TRE® Trainee –Trainer, Teodora Buzoianu. www.treforlife.com

