



TRE -ohjaajakoulutus

Taustaa

Trauma Releasing Exercises™ eli TRE™ on yksinkertainen ja helposti omaksuttava kehon liikkeistä koostuva itsehoitomenetelmä, jonka vaikutuksen ilmenevät nopeasti. TRE rentouttaa, aktivoi ja mobilisoi stressin ja traumaattisten kokemusten jännittämiä lihaksia. Menetelmä käynnistää lihasten vapinana tai tärinäinä alkavan luonnollisen ja nopeasti vaikuttavan palautumismekanismin.

Syvien lihasjännitysten vapautuessa kehossa herää luontainen pyrkimys kokonaisvaltaiseen eheytymiseen, jolloin kehon aistimukset, tunteet ja ajattelu jäsenyvät uudelleen yksilön omaksi tavaksi kokea itsensä ja olemisensa. Näin harjoitus voi käynnistää laaja-alaisen prosessin, josta on apua myös nykyhetken stressinhallinnassa.

Menetelmää on käytetty menestyksekkäästi useissa eri maissa ja kulttuureissa perheiden ja laajempien sosiaalisten yhteisöjen kohtaamisissa traumaissa. Esimerkiksi luonnonkatastrofialueilla, kuten vuoden 2008 Kiinan Sichuanin maanjäristyksen, Japanin Sendaissa vuoden 2012 hyökyaallon aiheuttaman tuhon ja Filippiineillä paljon tuhoa aiheuttaneen vuoden 2013 trooppisen Haiyahirmumyrskyn jälkeen menetelmää opetettiin suurelle joukolle kotinsa ja perheenjäsenensä menettäneitä ihmisiä. Vuonna 2014 menetelmää on opetettu Syyrian pakolaisille Turkissa ja vuonna 2016 Nepalissa.

TRE:n kehittäjä on Amerikkalainen tohtori David Bercei, kansainvälisesti tunnettu stressin- ja traumanhoidon asiantuntija. Hän on kehittänyt ja opettanut TRE-menetelmää yli 20 vuoden ajan.

TRE auttaa selviämään stressiä, jännityksiä ja traumoja aiheuttaneista kokemuksista. TRE:tä hyödyntävät kuormittavissa ammateissa toimivat henkilöt: poliisit, palomiehet, kriisi-alueella toimivat avustustyöntekijät, sotalueella toimivat sotilaat, terveydenhoitohenkilökunta, erityisopettajat, sosiaalityöntekijät jne. Menetelmää käytetään sotaveteraanien traumaperäisen stressihäiriön hoitoon ja ehkäisyyn, päihdekuntoutukseen, parisuhdeväkivallan ehkäisyyn ja urheiluvalmennukseen. TRE sopii myös omatoimisen kehonhuollon ja rentoutumisen välineeksi.

Metodin käyttäjät ovat kertoneet muun muassa näistä hyödyistä heille itselleen:

- Vähemmän huolia ja ahdistusta
- Vähemmän traumaperäisen stressihäiriön oireita
- Enemmän energiaa ja kestävyyttä
- Parantunut parisuhde
- Vähemmän työstressiä
- Parempi uni
- Vähemmän parisuhdekonflikteja
- Vähemmän lihas- ja selkäkipuja
- Lisääntynyt notkeus
- Parantunut impulssikontrolli ja tunteiden hallinta
- Vähemmän vanhojen vammojen aiheuttamia haittoja
- Vähemmän vakavasta sairaudesta johtuvaa ahdistusta
- Vähemmän kroonisen sairauden aiheuttamia haittoja

TRE:n perusteet on suositeltavaa opetella peruskurssilla tai sertifioidun TRE-ohjaajan yksilöohjauksessa. Sertifioidut TRE-ohjaajat auttavat prosessin alkuun, ja heiltä saa apua myös myöhemmissä vaiheissa.

Lue lisää TRE-menetelmän suomenkielisiltä sivuilta <http://www.trefinland.fi/> tai englanniksi <http://traumaprevention.com/>

Kipu meni, empatia tuli;

<http://www.trento.fi/wp-content/uploads/2015/11/Kipu-meni-empatia-tuli.pdf>

Varma nainen vapisee, tosimies tutisee;

<http://www.aviisi.fi/2014/12/varma-nainen-vapisee-tosimies-tutisee/>

YLE Akuutissa on myös artikkeli aiheesta: Trauman aiheuttama stressi laukeaa liikeharjoitteilla.

http://ohjelmat.yle.fi/akuutti/arkisto/trauman_aiheuttama_stressi_laukeaa_liikeharjoitteilla

Yle Arenassa TRE -ohjaajat Susanna Koljonen ja Reita Lounatvuori esittelevät TRE:tä. "Kesäloma tarjoaa hyvän tilaisuuden irrottautua stressistä, mutta kuinka tempu tehdään?". <http://areena.yle.fi/tv/2315101>

Yle uutiset: Tärinä saattaa purkaa traumoja – "Monissa muissa kulttuureissa ymmärretään tärinän rentouttava vaikutus". <http://yle.fi/uutiset/3-9227185>

Yle Puoli seitsemän: Voiko täriseellä vapauttaa kehon stressistä? <http://areena.yle.fi/1-3260090>

TRE -ohjaajakoulutus

Sertifioituille TRE-ohjaajille on tarvetta ja siksi haluamme kouluttaa uusia TRE-ohjaajia. Sertifiointiin johtava TRE -ohjaajakoulutus valmistaa TRE-ohjaajaa viemään turvallisesti läpi yksilön ja ryhmän TRE-prosessin. TRE -ohjaajakoulutuksen aikana hankitaan ja syvennetään ymmärrystä TRE:n lähtökohdista,

interventioista ja teoreettisesta viitekehyksestä sisältäen TRE -ohjaajan työssä tarvittavat eettiset, tekniset ja fyysiset valmiudet. Tulevan ohjaajan itsehavainnointi- ja itsesäätelykyky syvenee sille tasolle, joka mahdollistaa tuloksellisen ja turvallisen työskentelyn yksilön ja ryhmän kanssa. Kurssin painopiste on kokemuksellisuudessa ja kehotyöskentelyssä – kehotietoisuus, läsnäolo nykyhetkessä, vuorovaikutus.

Suomen TRE -ohjaajakouluttajana toimii TRE® Certification Trainer, DI, Jyrki Rytälä.

Sertifiointiin johtava TRE -ohjaajakoulutus sisältää valmiuksien hankkimisen sekä yksilö- että ryhmäohjaukseen. Koulutus sisältää kaksi kolmen päivän koulutusjaksoa: moduulit 1 ja 2 ja yhteensä vähintään kahdeksan harjoittelupäivää. Koulutus toteutetaan ryhmämuotoisena. Uusi koulutus korvaa aikaisemman TRE taso 1 ja 2 -koulutuksen sisältäen ne molemmat. Siinä tapauksessa että olet jo sertifioitunut TRE taso 1 -ohjaajaksi, suoritat vain moduulin 2 ja neljä päivää harjoittelua.

Syyskuussa 2015 TRE -ohjaajasertifiointi on muuttunut maailmanlaajuisesti. Kevääseen 2015 on ollut tarjolla kolmen tyyppistä TRE -ohjaajakoulutusta, joista valmistuu TRE-ohjaajaksi:

- TRE taso 1 -koulutus, joka sertifioi ohjaamaan yhtä henkilöä kerrallaan
- TRE taso 2 -koulutus, joka sertifioi ohjaamaan ryhmää
- Maailmanlaajuinen sertifiointiin johtava koulutusohjelma (Global Certification Training Program) josta valmistuu sertifioiduksi TRE-ohjaajaksi (Certified TRE Provider). Tämä koulutusohjelma sisältää moduulit 1 ja 2 sekä näihin liittyvän harjoittelun.

TRE-kouluttajakoulutukseen (TRE® Certification Trainer Program), joka valmistaa kouluttamaan uusia TRE-ohjaajia, pääsee vain ja ainoastaan kutsun kautta.

Kevään 2015 jälkeen kaikki sertifiointiin johtava TRE -ohjaajakoulutus noudattaa samaa maailmanlaajuisesta sertifiointiin johtava koulutusohjelmaa. Moduulit 1 ja 2 harjoitteluineen suoritetaan saman kouluttajan ohjauksessa.

Jos sinut on jo sertifioitu tason 1 TRE-ohjaajaksi, sertifikaattisi on voimassaoleva ja TRE, LLC:n tunnustama. On kuitenkin hyvin suotavaa että täydennät tietojasi ja taitojasi osallistumalla uusimuotoisen koulutuksen moduuli 2 -koulutusjaksoon ja siihen liittyvään harjoitteluun. Moduuli 2 harjoitteluineen noudattaa osiltaan entistä TRE taso 2 -koulutusta.

Jos sinut on sertifioitu sekä tason 1 että tason 2 TRE-ohjaajaksi, olet täysin sertifioitu TRE-ohjaaja, sertifikaattisi on voimassaoleva ja TRE, LLC:n tunnustama. Olet hankkinut perustiedot ja -taidot opettaaksesi TRE:tä sekä yksilöille että ryhmille. Voit käyttää nimikettä sertifioitu TRE-ohjaaja (Certified TRE Provider).

Ohjaajakoulutuksen sisällöstä lyhyesti englanniksi:

<http://traumaprevention.com/minimum-core-requirements-for-global-certification-program/>

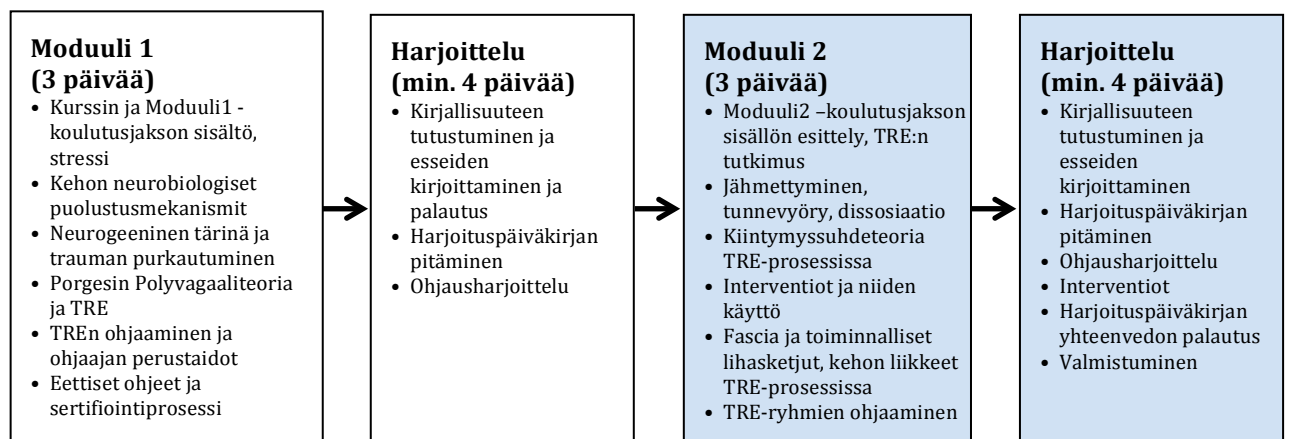
Kun olet sertifioitu TRE-ohjaaja voit osallistua jatkokoulutusseminaareihin (Advance Practice workshops). Sinulla on myös pääsy ohjaajille tarkoitettuun tietokantaan, jossa on traumaan liittyviä artikkeleita ja muuta informaatiota TRE:stä (traumaprevention.com).

Alla on tietoa alkavista TRE -koulutuksista ja ohjausharjoittelusta. Koulutukseen kuuluu aktiivinen osallistuminen koulutus- ja harjoituspäiviin, kurssikirjallisuuden lukeminen, kahden esseen kirjoittaminen, harjoituspäiväkirjan pitäminen ja yhteenvedon kirjoittaminen harjoituspäiväkirjasta.

Informaatio koulutus- ja harjoituspäivistä, koulutuspaikoista ja hinnoista on altis muutoksille. Hinnat vaihtelevat jonkin verran koulutuspaikoittain. Oulun ja Kuopion TRE -ohjaajakursseille ilmoittaudutaan suoraan koulutusta antavaan kesäyliopistoon, jolloin koulutus ja siihen liittyvät harjoituspäivät laskutetaan kesäyliopiston toimesta.

Koulutuksen koulutusjaksot, aika ja paikka

TRE -ohjaajakoulutus, Certified TRE® Provider Training Program, koostuu kahdesta kolmen päivän koulutus-moduulista, moduuli 1 ja moduuli 2, ja niihin liittyvästä ohjaus-harjoittelusta. Kumpaankin moduuliin pitää osallistua kerran, suorittaen ensin moduuli 1 ja sen jälkeen moduuli 2. Moduuli 1 on avoin kaikille, moduuli 2 vain moduuli 1 -kurssin suorittaneille. Kurssiin kuuluu ohjausharjoittelua vähintään 8 päivää. Suositeltavaa on vähintään neljä harjoituspäivää moduulin 1 jälkeen ennen moduulia 2, ja vähintään neljä harjoituspäivää moduulin 2 jälkeen, yhteensä vähintään kahdeksan harjoituspäivää. Jos olet jo suorittanut moduulin 1 tai olet taso 1 TRE-ohjaaja suoritat vain moduulin 2 ja siihen liittyvän harjoittelun tehtävineen. Lisäharjoituspäivät kuuluvat kurssin hintaan, paitsi kesäyliopistoissa. Koulutuksia ja harjoituspäiviä lisätään tarpeen mukaan.



Alkavat ohjaajakurssit ilmoitetaan kotisivuillamme <http://trefinland.fi>

TRE -ohjaajakoulutuksen harjoituspäivät Suomessa löytyvän tästä linkistä:
http://trefinland.fi/?page_id=15832

Koulutuspaikat

Kaupunki	Osoite
Helsinki	Fudoshin dojo Winqvistinkatu 1, 00240 Helsinki tai Esitystaiteen keskus ry: Suvilahti, Puhdistamo Kaasutehtaankatu 1/33 00540 Helsinki Käyntiosoite: Suvilahti Puhdistamo, rakennus nro 6, 2. Krs Jyrki Rytilä jyrki.rytila@me.com 040 558 6466
Kajaani	Generaattori Kauppakatu 36, 87100 Kajaani Kirsi Törmi kirsi.saastamoinen@mac.com 050 308 0203 Jyrki Rytilä jyrki.rytila@me.com 040 558 6466
Oulu	Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopisto Torikatu 22 A, 2. Krs, 90100 Oulu Eija Raatikainen koulutussuunnittelija Pohjois-Pohjanmaan kesäyliopisto eija.raatikainen@pohjois-pohjanmaa.fi Puhelin 044 465 2202
Tampere	GL Salonki Satakunnankatu 28 B, 33100 Tampere tai

Legioonateatteri ry Mäntyhaantie 5-7 33800 Tampere Jyrki Rytilä jyrki.rytila@me.com 040 558 6466
--

Helsingin koulutus pidetään pääasiassa Fudoshin dojolla, Winqvistinkatu 1, 00240 Helsinki. Harjoittelu voi tapahtua myös muissa tiloissa Helsingin alueella oman salimme ollessa varattuna muussa käytössä. Harjoituspäiviä lisätään tarpeen mukaan arkipäiviin. Muutokset ovat mahdollisia.

Kolmen päivän moduuli 1 ja moduuli 2 -koulutusjaksojen sisältö (aikataulut vaihtelevat)

Päivittäinen ohjelma:

- 09.00-09.15 Aloitus
- 09.15-10.45 TRE, ohjaaminen ja interventiot
- 10.45-11.45 Luento
- 11.45-12.45 Lounastauko
- 12.45-13.30 Luento
- 13.30-14.45 TRE, ohjaaminen ja interventiot
- 14.45-15.00 Lopetus

Taukoja pidetään tarpeen mukaan. Muutokset ohjelmaan ovat mahdollisia.

Moduuli 1:

- Luento 1: Kurssin ja moduuli1 -koulutusjakson sisältö, stressi
- Luento 2: Kehon neurobiologiset puolustusmekanismit

- Luento 3: Neurogeeninen värinä ja trauman purkautuminen
- Luento 4: Porgesin Polyvagaaliteoria ja TRE

- Luento 5: TREN ohjaaminen ja ohjaajan perustaidot
- Luento 6: Eettiset ohjeet ja sertifiointiprosessi

Moduuli 2:

- Luento 7: Moduuli2 -koulutusjakson sisällön esittely, TREN tutkimus
- Luento 8: Jähmettyminen, tunnevyöry, dissosiaatio

- Luento 9: Kiintymyssuhdeteoria TRE-prosessissa, interventiot
- Luento 10: Interventiot

- Luento 11: Fascia ja toiminnalliset lihasketjut, kehon liikkeet TRE-prosessissa
- Luento 12: TRE-ryhmien ohjaaminen

Kustannukset

Kurssin osio	Hinta-arvio
Kolmen päivän Moduuli 1 -koulutusjakso	440,00€ + alv.(24%) = 545,60€
Rekisteröityminen TRE – ohjaajakoulutukseen. Maksetaan TRE FOR ALL -yhteisölle yhdysvaltoihin. Kouluttaja voi hoitaa maksuliikenteen. Summan voi valita itse.	10-35\$ n. ≈ 7,5-30€ (maksetaan vain kerran eli jos olet jo maksanut tämän TRE taso 1 -koulutuksessa niin sitä ei makseta uudestaan, yleensä Suomessa laskutetaan 25€
Koulutukseen kuuluvat harjoitussessiot asiakkaana ja ohjaajana toteutetaan ryhmämuotoisena harjoitteluna Kahdeksan harjoituspäivää riittää kattamaan harjoittelun minimivaatimukset. Voit osallistua myös useampiin harjoituspäivään esim. Helsingissä ilman erillistä maksua.	800,00€+ alv.(10%) = 880,00€ sisältäen vähintään kahdeksan eri harjoituspäivää, ryhmämuotoinen harjoittelu.
Kolmen päivän Moduuli 2 -koulutusjakso	440,00€ + alv.(24%) = 545,60€
Kaikki osiot yhteensä	1996,20€ (sis. alv.)

Hinta-arvio sisältää molemmat koulutusjaksot sekä kahdeksan lähipäivää, luentomateriaalin (ei kirjallisuutta), tarjoilun (hedelmiä, teetä, kahvia ja mehua). Lisäksi tulevat omat matka, majoituskulut, sekä kirjallisuus. Kurssi laskutetaan kolmessa osassa: moduuli 1 (545,60€) harjoituspäivät+rekisteröityminen (880€+25€=905€), ja moduuli 2 (545,60€), tai sopimuksen mukaan esimerkiksi kuukausittain kuudessa tai kahdeksassa erässä.

Ilmoittautuminen kolmen päivän moduuli 1 -kurssille

Ennakoilmoittautumisia otetaan vastaan sähköpostitse, yrki.rytila@me.com. Kurssille otetaan ilmoittautuneet kurssimaksun ensimmäisen erän maksaneet 545,60€ (sis. alv 24%) tässä järjestyksessä. Moduuli 1 -kurssimaksu maksetaan viimeistään 7 päivää ennen kurssin alkua. Lasku moduuli 1 -kurssimaksun maksamiseksi lähetetään sähköpostitse ennakoilmoittautuneille noin kolme viikkoa ennen kurssin ajankohtaa. Maksettu kurssimaksu varmistaa paikkasi. Mikäli tarvitset virallisen laskun yrityksesi kirjanpitoa varten lähetä yrityksesi nimi ja osoite laskua varten.

Kurssille otetaan korkeintaan 20 osallistujaa. Vähimmäismäärä kurssin toteutumiseksi on kahdeksan (8) osallistujaa.

Kun olet maksanut moduuli 1 -kurssimaksun se on sitova ilmoittautuminen kurssille.

Ilmoittautumisen voi perua veloituksetta ja kurssimaksu palautetaan, jos kurssin alkamiseen on vähintään 7 päivää.

Jos peruminen tapahtuu alle 7 päivää ennen kurssin alkua, kurssimaksu palautetaan ja peritään 10 euroa käsittelymaksua.

Jos et peru kurssipaikkaasi tai peruminen tapahtuu kurssin alkamispäivänä tai sen jälkeen, maksettua kurssimaksua ei palauteta.

Peruminen edellyttää aina yhteydenottoa. Peruutuksen voit tehdä henkilökohtaisesti, puhelimitse 040 558 6466 tai sähköpostitse [jyrki.rytila\(at\)me.com](mailto:jyrki.rytila(at)me.com).

Jos moduuli 1 -kurssimaksua ei ole maksettu eräpäivään mennessä ja kurssille on jonoa, maksamaton opiskelijan poistetaan kurssilta ja paikka vapautuu jonottajalle.

Kurssimaksu palautetaan opiskelijalle kurssin peruuntuessa tai jos opiskelija ei voi osallistua kurssille kurssiin tehdyn muutoksen takia (esim. kokoontumisaikojen muuttuessa).

Mikäli kurssi ei toteudu ilmoittautuneiden opiskelijamäärän jäädessä alle minimimäärän (8 henkilöä) 7 päivää ennen kurssia, kurssimaksu palautetaan. Tällöin opiskelijat pyritään ohjaamaan vastaavalle myöhemmälle kurssille.

Varustus

Liikuntaan soveltuva vaatetus, muistiinpanovälineet, jumppamatto, huopa loppurentoutusta varten, ja pieni tyynty tai vastaava.

Ennakkovaatimukset ennen koulutuksen aloittamista

Kurssille on ennakkovaatimuksena normaali fyysinen ja psyykinen terveydentila joka sallii TRE-stressinpurkuliikkeiden tekemisen, liikunnan harrastamisen ja ryhmämuotoisen harjoittelun. TRE ei sovellu välittömästi leikkausten tai vakavien sairauksien, esim. sydäninfarktin tai syöpäleikkauksen/-diagnoosin jälkeen, epilepsiaa sairastaville, psykooseista tai skitsofreniasta kärsiville. TRE:n aloittamista ei suositella raskaana oleville. Jos olet epävarma oman sairautesi suhteen, juttele lääkärisi kanssa ennen aloittamista. Osallistujia ei ole vakuutettu järjestäjän toimesta. Epäselvissä tapauksissa ota yhteyttä.

Tiedustelut ja yhteystiedot

Kouluttaja: Jyrki Rytilä
Puhelin: 040 558 6466
S-posti: jyrki.rytila@me.com

Vaatimukset koulutuksen läpäisemiseksi

1. Osallistuminen kolmen päivän moduuli 1 -koulutusjaksolle
 - a. jokaisella päivällä on oma sisältönsä
2. Ohjaajakoulutuksessa pitää olla aktiivisesti mukana vähintään kolme kuukautta tai kunnes on henkilökohtainen TRE-prosessi on edennyt siihen vaiheeseen jolloin voidaan turvallisesti ohjata ryhmiä. Yleensä

tähän kuluu 6-12 kuukautta. Ohjaajakoulutuksen aikana koulutuksessa oleva:

- a. harjoittaa TRETä koko kurssin ajan vähintään kolme kertaa viikossa ja pitää havainnoistaan harjoituspäiväkirjaa,
 - b. tapaa kurssin kouluttajan tarvittaessa joko henkilökohtaisesti, puhelimitse tai Skypen välityksellä omaan TRE-harjoitteluun liittyvissä kysymyksissä,
 - c. täyttää kaikki muut vaatimukset jotka on lueteltu yllä, ja lisäksi ne, jotka on sovittu yhdessä kouluttajan kanssa (kirjallisuuden lukeminen, eettiset ohjeet, esseet tms. , jotka määräytyvä osittain koulutettavan taustan ja kokemuksen perusteella; osa kirjallisesta materiaalista on englanniksi)
3. Tarvittaessa henkilökohtaisen oppimissuunnitelman tekeminen yhdessä kouluttajan kanssa.
 4. TRE-ryhmän harjoitukseen osallistuminen vähintään kahdeksassa erillisessä TRE -ryhmäsessiossa ennen kurssin loppua. Kirjoita kokemuksesi päiväkirjaasi. Nämä tehdään ryhmässä lähipäivinä yhdessä muiden koulutuksessa olevien kanssa.
 5. Tutustu annettuun kirjallisuuteen ja kirjoita kaksi kaksisivuista essetä annetuista tai itse valitsemistasi TREhen liittyvästä aiheesta.
 6. Osallistuminen kolmen päivän moduuli 2 -koulutusjaksolle
 - a. jokaisella päivällä on oma sisältönsä
 7. Vähintään neljän eri yksilön ja ryhmän ohjaaminen TRE-prosessin läpi kouluttajan ollessa tarkkailijana. Nämä tehdään ryhmässä lähipäivinä yhdessä muiden koulutuksessa olevien kanssa. Näihin sessioihin sisältyy harjoituspäiväkirjan, henkilökohtaisten TRE-kokemusten ja kotitehtävien läpikäyntiä.
 8. Kaikkien kotitehtävien saattaminen valmiiksi ja niiden toimittaminen kouluttajalle. Riittävä kyky keskustella TRE perusteista, teoreettisesta viitekehuksesta, eettisistä ohjeista ja TRE prosessista.
 9. Kun kaikki kurssivaatimukset on täytetty koulutettava osoittaa osaamisensa TRE-ohjaajana ohjaamalla ryhmän läpi TRE-prosessin oman kouluttajan kanssa.
 10. Sertifiointi TRE-ohjaajaksi edellyttää että läsnäolotaidot, itsehavainnointi- ja itsesäätelykyky ovat sillä tasolla hän voi turvallisesti ja tuloksekkaasti opettaa TRETä ryhmille.

Kun kaikki vaatimukset on suoritettu ja kurssin varsinainen kouluttaja on antanut hyväksyntänsä valmistuu TRE-ohjaajaksi saa TRE -ohjaajan todistuksen (Certified TRE Provider certificate).

Suoritettu kolmen päivän moduuli 1 -koulutusjakso on voimassa vuoden ajan. Jos sertifiointiin liittyviä kurssivaatimuksia ei ole tähän mennessä suoritettu, on kolmen päivän moduuli 1 -koulutusjakso suoritettava uudelleen, ellei voimassaolon pidentämisestä erikseen kirjallisesti sovita kouluttajan kanssa.

Kirjallisuutta

Moduuli 1

Trauma Releasing Exercises – Original Book /TRE-stressinpurkuliikkeet	Dr. David Berceli
The Revolutionary Trauma Release Process – Transcend Your Toughest Times	Dr. David Berceli
Shake It Off Naturally: Reduce Stress, Anxiety, and Tension with [TRE]	Dr. David Berceli
Full Body Presence: Learning to Listen to your Body’s Wisdom	Suzanne Scurlock-Durana and John E. Upledger

DVD:t

The Revolutionary Trauma Release Exercises	Dr. David Berceli
TRE® - Trauma Releasing Exercises - Step-By-Step Video Instruction and Demonstration	Dr. David Berceli
Exercise Modifications For TRE® (Only as download)	Susan Shifman
TRE® Modifications (Only as download)	Jacy Sundlie and Mary P. Shriver

Moduuli 2:

Valitse mitkä tahansa kolme (3) kirjaa alla olevasta listasta.

Extreme Fear – The Science of Your Mind in Danger	Jeff Wise
The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma	Bessel van der Kolk, MD
8 Keys to Brain-Body Balance	Robert Scaer
Waking the Tiger /Kun tiikeri herää - Trauma ja toipuminen	Peter Levine
In An Unspoken Voice	Peter Levine
Your Body Speaks Its Mind	Stanley Keleman

Concise Book of Muscles	Chris Jarney
Emotional Anatomy	Stanley Keleman
Frequency: The Power of Personal Vibration	Penney Pierce
Anatomy Trains Anatomy Trains -myofaskiaaliset meridiaanit kuntoutuksen ja liikunnan ammattilaisille ja opiskelijoille	Tom Meyers
The Silent Pulse	George Leonard
The Polyvagal Theory	Stephen Porges
The Trauma Spectrum	Robert Scaer
Healing From Trauma	Jasmin Lee Cori
The Body Bears the Burden	Robert Scaer
Why Zebras Don't Get Ulcers	Robert Sapolsky
Healing Developmental Trauma	Laurence Heller and Aline Psyd Lapierre
Trauma Proofing Your Kids	Peter Levine
Trauma and the Body /Trauma ja keho: Sensorimotorinen psykoterapia	Pat Ogden

Koulutuksen prosessikuvaus

Tehtävä	Prosessi	Yhteydet/kestoaika/ kommentit
Osallistu 3 päivän moduuli 1 - koulutusjaksoon	Tule koulutusjaksoon	3 päivää 440€ (sis alv. 24%) = 545,60€
Rekisteröidy TRE - ohjaajakoulutettavaksi	<p>Maksa 5-35€ ilmoittautumismaksu. Liitä mukaan tosite siitä että olet maksanut ilmoittautumismaksun. Ilmoittautumismaksu maksetaan PayPal:in kautta menemällä kansainvälisen TRE yhteisön sivulle ja seuraamalla ohjeita: www.trecertificationenrollment.com</p> <p>Ilmoittautuminen voidaan tehdä myös ryhmänä ja kouluttajasi tekee sen puolestasi jos et omista luottokorttia ja PayPal - tiliä. Tässä tapauksessa laskutetaan oman valinnan mukaan (yleensä 25€)</p>	<p>Pidä harjoituspäiväkirjaa ja tee sitä neljän sivun tiivistelmä kurssin loppuun mennessä. Sitten kun olet suoriutunut kaikista kurssivaatimuksista olet valmis lopullista sertifiointiasi varten.</p>
Tee TRE:tä	<p>Sinun pitää itse tehdä TRE:tä vähintään kolmesti viikossa tai 40 kertaa ennen moduuli 2:ta ja myös opettaa sitä toisille harjoituspäivien aikana. Kirjoita harjoituspäiväkirjaasi kokemuksesi.</p>	<p>Muista jättää riittävästi aikaa levolle ja integraatiolle TRE -sessioiden välille.</p> <p>800€+ alv.(10%) = 880€ sisältäen kahdeksan eri harjoituspäivää, ryhmämuotoinen harjoittelu</p>
Ole mukana TRE-ryhmässä vähintään kahdeksassa TRE -ryhmäsessiossa koko kurssin aikana ja kirjoita kokemuksesi päiväkirjaasi. Ryhmässä toimit sekä asiakkaana että ohjaajana rooleja vaihdellen.	<p>Kaikki harjoituskerrat tehdään ryhmämuotoisena ja ne sisältyvät lähipäiviin.</p> <p>Sisällytä nämä sessiot harjoituspäiväkirjaasi.</p>	
Tutustu annettuun	Kirjoita itsellesi	Palauta esseet

kirjallisuuteen ja kirjoita kaksi kaksisivuista esseetä annetuista tai itse valitsemistasi TREhen liittyvästä aiheesta.	mieluisista aiheista.	kouluttajalle ennen kurssin päättymistä.
Osallistu 3 päivän moduuli 2 - koulutusjaksoon	Tule koulutusjaksoon	3 päivää 440€ (sis alv. 24%) = 545,60€
Ohjaa vähintään neljä eri yksilöä ja ryhmää TRE-prosessin läpi kouluttajan ollessa tarkkailijana. Nämä tehdään ryhmässä lähipäivinä yhdessä muiden koulutuksessa olevien kanssa. Näihin sessioihin sisältyy harjoituspäiväkirjan, henkilökohtaisten TRE kokemusten ja kotitehtävien läpikäyntiä.	Kaikki harjoituskerrat sisältyvät lähipäiviin.	Samalla kun käyt läpi tätä vaihetta TRE - koulutuksesta pidä harjoituspäiväkirjaa vielä kahden kuukauden ajan. Sisällytä harjoituspäiväkirjaasi kokemukset ja havainnot sekä omasta TRE - harjoittelustasi että siitä kun opetat ryhmille TRE:tä. Toimita yhteenveto harjoituspäiväkirjastasi kouluttajalle.
Kelpoisuuskoe	Kun kaikki kurssivaatimukset on täytetty koulutettava osoittaa osaamisensa TRE -ohjaajana ohjaamalla ryhmä läpi TRE-prosessin joko oman kouluttajan kanssa tai mieluiten toisen kouluttajan kanssa oman kouluttajan suosituksella. Tämä suoritetaan viimeisen lähipäivän yhteydessä.	Kesto noin 1 tunti
	Täytä työkirja ja palauta se Jyrkille joka tarkastaa että olet suorittanut kaikki kurssivaatimukset ja olet valmis sertifiotavaksi ja saamaan kurssitodistuksen.	Listautuminen David Bercelin www.traumaprevention.com -sivustolle on tarjolla 75 USD vuosimaksua vastaan.