

TRE® -ohjaajakoulutus (30 op) // kesäyliopisto

SOSIAALI- JA TERVEYSALA |

Hakuaika	14.11.2023 - 03.06.2024
Aloituspäivämäärä	31.08.2024
Opintojen kesto	31.8.2024–12.4.2025 (yht. 14 koulutuspäivää), Joensuu ja verkkokoulutus
Paikkakunta	Joensuu

Kenelle

Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöt, mm. psykoterapeutit, psykologit, psykiatrit, yleislääkärit, psykoterapiakoulutuksessa olevat opiskelijat, sosiaalityöntekijät, sosionomit, sairaanhoitajat, lähihoitajat, fysioterapeutit, toimintaterapeutit. Lisäksi muut vaativaa kohtaamistyötä tekevät, mm. opettajat, erityisopettajat, varhaiskasvatuksen opettajat, esittävän taiteen ammattilaiset, urheiluvalmentajat, joogaopettajat

HUOM. Ennen TRE®-ohjaajakoulutukseen hakeutumista tulee olla käytyä TRE-aloituskurssi tai TRE:n yksilöohjaus, eli TRE:stä tulee olla aiempaa kokemusta.

Koulutuksen sisältö

TRE-stressinpurku 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 tärinästä alkavan luonnollisen ja nopeasti vaikuttavan palautumismekanismin. TRE® auttaa selviämään stressiä, jännityksiä ja traumoja aiheuttaneista kokemuksista.

Kouluttaja

TRE® Certification Trainer, tanssitaiteen tohtori, hahmoterapeutti Kirsi Törmi

TRE:tä voidaan hyödyntää laaja-alaisesti omaa työnkuvaa rikastuttavana menetelmänä muun muassa työterveyden, fysio- ja psykoterapian, sosiaaliohjauksen, kasvatuksen, työnohjauksen, taiteen ja urheilun parissa. TRE-menetelmä on toiminut myös kysyttynä palveluna usealla hyvinvointiyrittäjällä ja menetelmä on antanut hyvän alun hyvinvointialan yrittäjyyteen tähtäävälle.

TRE-ohjaajakoulutus antaa valmiudet työskennellä aikuisten parissa. Lapsille ja nuorille suunnattuun TRE:n on oma täydentävä koulutus, edellytyksenä täydennyskoulutukseen pääsylle on TRE-ohjaajuus.

Hinta

2400 €, arvonlisäveroton kesäyliopiston koulutus.

Koulutusmaksu on mahdollista maksa 1-6 erässä. Ensimmäinen erä laskutetaan ennen koulutuksen aloitusta koulutuspaikan vastaanottamisen jälkeen ja viimeinen erä ennen koulutuksen päättymistä.

Läpikäytyäsi koulutuksen hyväksytysti voit käyttää nimikettä sertifioitu TRE®-ohjaaja (Certified TRE Provider).

Tavoitteet

Koulutuksen jälkeen opiskelija osaa käyttää hankkimiaan tietoja ja taitoja TRE®-ohjauksissaan yksilöiden ja ryhmien kanssa.

Koulutuksen osaamistavoitteet

- Opiskelija osaa viedä turvallisesti läpi yksilön ja ryhmän TRE-prosessin.
- Opiskelija tunnistaa erilaisia vireystiloja itsessään ja asiakkaissaan ja pystyy hyödyntämään tätä ymmärrystä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi
- Opiskelijan itsehavainnointi- ja itsesäätelykyky syvenee
- Opiskelija tunnistaa aktiivisen ja passiivisen puolustautumisen tilat sekä sietoikkunan alueen eli sosiaalisen liittymisen tilan
- Opiskelija pystyy omalla toiminnalla luomaan turvallisen ilmapiirin ja ymmärtää turvallisuuden merkityksen kehotyöskentelyn ja ihmisten välisten kohtaamisten perustana
- Opiskelija ymmärtää perusteet TRE-menetelmään liittyvistä teorioista, mm. Stephen Porgesin polyvagaaliteoriasta, Dan Siegelin sietokykyikkunasta sekä ihon alaisesta sidekudosverkostosta, faskiasta sekä muista TRE:n liittyvistä teorioista

Keskeiset sisällöt

TRE®-ohjaajakoulutus on kokemuksellinen menetelmäkoulutus, joka pohjautuu amerikkalaisen sosiaalityön tohtori David Bercelein 2000-luvun taitteessa kehittämään kehollisen stressinpurun menetelmään. TRE® ((Tension, Stress & Trauma Releasing Exercises) on kehotietoisuutta lisäävä menetelmä, jota on alun perin käytetty itsehoidollisena menetelmänä ja josta on kehittynyt erilaisia sovelluksia aina urheiluvalmennuksesta terveydenhuollon hoidollisiin tarpeisiin saakka. TRE rentouttaa, aktivoi ja mobilisoi stressin ja traumaattisten kokemusten jännittämiä lihaksia. Menetelmä käynnistää lihasten vapinana tai tärinästä alkavan fysiologisen palautumismekanismiin, jolla kohonnutta stressiä ja vireystasoa voidaan purkaa.

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 turvallisen työskentelyn yksilön ja ryhmän kanssa.

- Stressi – trauma -jatkumo käsitteenä
- Kehon neurobiologiset puolustusmekanismit
- Neurogeeninen tärinä ja stressin ja trauman purkautuminen
- Porgesin Polyvagaaliteoria ja TRE
- TREN ohjaaminen ja ohjaajan perustaidot
- Eettiset ohjeet ja sertifiointiprosessi
- TRE:n tutkimus
- Jähmettyminen, tunnevyöry, dissosiaatio
- Kiintymyssuhdeteoria TRE-prosessissa
- Interventiot
- Peitinkalvot ja toiminnalliset lihasketjut, kehon liikkeet TRE-prosessissa
- TRE-ryhmien ohjaaminen

Tarkempi sisältö

TRE®-ohjaajakoulutus koostuu kahdesta kolmen päivän kurssista (moduuli 1 ja 2) ja kahdeksasta harjoituspäivästä.

MODUULI 1 sisältö

- Stressi – trauma -jatkumo käsitteenä
- Kehon neurobiologiset puolustusmekanismit
- Neurogeeninen tärinä ja stressin ja trauman purkautuminen
- Porgesin Polyvagaaliteoria ja TRE
- TREN ohjaaminen ja ohjaajan perustaidot
- Eettiset ohjeet ja sertifiointiprosessi

Muduuli 2 sisältö

- TRE:n tutkimus
- Jähmettyminen, tunnevyöry, dissosiaatio
- Kiintymyssuhdeteoria TRE-prosessissa
- Interventiot
- Peitinkalvot ja toiminnalliset lihasketjut, kehon liikkeet TRE-prosessissa
- TRE-ryhmien ohjaaminen

Harjoituspäivät koostuvat kokemuksellisesta oppimisesta ja kehotyöskentelystä. Huomioithan siis seuraavan: TRE:tä tehdään jokaisena koulutuspäivänä ja koulutuspäivien välissä tapahtuva oma TRE-harjoittelu (2-3 kertaa viikossa) on keskeisessä roolissa. TRE ei sovellu välittömästi leikkausten tai vakavien sairauksien kuten sydäninfarktin tai syöpäleikkauksen / diagnoosin jälkeen, epilepsiaa sairastaville eikä mielenterveyden häiriöistä kärsiville. Raskaana oleville TRE:tä ei myöskään

suositella. Kysy lääkäriltäsi ennen aloittamista, jos olet epävarma oman sairautesi suhteen.

Koulutuspäivät

Koulutuspäivät (yht. 14 koulutuspäivää) järjestetään joko lähiopetuksena Joensuussa tai etäopetuksena verkossa. Lähiopetuksena järjestettäviin koulutuspäiviin ei voi osallistua etänä.

// Moduuli 1

la-ma 31.8.–2.9.2024

la klo 13–19, Joensuu

su klo 9.15–15, Joensuu

ma klo 16–20, verkossa

// Harjoituspäivät 1–2

pe-la 11.–12.10.2024

pe klo 16–20, Joensuu

la klo 9.15–15, Joensuu

// Harjoituspäivät 3–4:

pe-la 22.–23.11.2024

pe klo 16–20, Joensuu

la klo 9.15–15, Joensuu

// Moduuli 2:

la-ma 11.–13.1.2025

la klo 13–19, Joensuu

su klo 9.15–15, Joensuu

ma klo 16–20, verkossa

// Harjoituspäivät 5-6:

pe-la 28.2–1.3.2025, Joensuu

pe klo 16–20, Joensuu

la klo 9.15–15, Joensuu

// Harjoituspäivät 7-8:

pe-la 11.–12.4.2025

pe klo 16–20, Joensuu

la klo 9.15–15, Joensuu

Suoritustapa

Koulutuksen painopiste on kokemuksellisuudessa ja kehotyöskentelyssä. Opiskelijat työskentelevät

pareissa ja pienryhmissä harjoitellen TRE:n ohjaamista ja interventioita. Pienryhmätyöskentelyn kautta on mahdollista saada kokemuksia niin TRE:n harjoittajan, ohjaajan kuin havainnoijankin rooleista. Käytännön harjoittelun lisäksi opetus sisältää teoriaa (Moduuli 1 ja Moduuli 2), keskustelua ja opetuksellisia demonstraatioita. Pakollisen poissaolon (esim. äkillinen sairastuminen) korvaaminen sovitaan tapauskohtaisesti

Koulutuspäivien lisäksi koulutusvaatimukseen kuuluu harjoituspäiväkirjan pitäminen omasta TRE-harjoittelusta (vähintään 40 omaa harjoitusta koulutuksen aikana), harjoituspäiväkirjasta tiivistelmän laatiminen (4 sivua) ja kirjallisen lopputyön kirjoittaminen (4-8 sivua).

[Lisätietoja TRE-menetelmästä](#)

Arviointi

Osaaminen arvioidaan asteikolla hyväksytty / hylätty. Arviointi perustuu opintojakson osaamisvaatimusten saavuttamiseen. Hyväksytty osaamisen arviointi edellyttää riittävää tietoperustaa ja sen soveltamista.

Opiskelijan osaamisen arvioinnin kriteerit

- Opiskelija osaa integroida TRE-ohjauksen omaan ammatilliseen identiteettiinsä ja työnkuvaansa
- Opiskelija osaa esitellä TRE:n lähtökohdat ja taustateoriat
- Opiskelija osaa arvioida TRE:n soveltuvuuden kullekin asiakkaalle
- Opiskelija osaa arvioida oman taustakompetenssin riittävyden kunkin asiakkaan kohdalla, esimerkiksi mielenterveyspulmista kärsivän asiakkaan kohdalla TRE-ohjaajalla tulee olla aiempi mielenterveysalaan liittyvä taustatutkinto
- Opiskelija osaa tunnistaa laajasti kontraindikaatiot, milloin TRE-harjoitus ei ole mahdollinen
- Opiskelija osaa ohjata TRE:n alkulämmittelyliikkeet, tarvittaessa myös asiakaslähtöisesti soveltaen
- Opiskelija osaa tukea asiakasta vireystason tunnistamisessa ja säätelyssä
- Opiskelija osaa viedä turvallisesti läpi yksilön ja ryhmän TRE-prosessin
- Opiskelija osaa arvioida omaa vireystilaikkunaa TRE-ohjaamisen aikana
- Opiskelija osaa ohjata itseinterventioita sekä kosketusinterventioita oikea-aikaisesti
- Opiskelija osaa soveltaa myötäelävän ja hyväksyvän vuorovaikutuksen perusteita läpi koko TRE-harjoituksen
- Opiskelija osaa tiedostaa mahdolliset transferenssi-ilmiöt sekä kiintymyssuhteiden merkityksen vuorovaikutuksessa
- Opiskelija osaa arvioida omakohtaisesti koettua TRE-prosessia ja ymmärtää prosessien monimuotoisuutta koulutusryhmän muiden jäsenten avulla

Kouluttaja

TRE® Certification Trainer, tanssitaiteen tohtori, hahmoterapeutti, työnohjaaja ja sosionomi **Kirsi Törmi**. Kirsi toimii Väestöliiton terapeuttina Kajaanissa. Kirsin erityisosaamisalueena ovat toimijuuden, osallisuuden ja kehotietoisuuden traumasensitiiviset prosessit, joiden parissa hän on työskennellyt tutkijatohtorina Taideyliopiston tutkimuskeskus Ceradassa. Aiempaan työhistoriaan lukeutuu myös kriisityö, Kirsi on toiminut kriisityöntekijänä Kainuun kriisikeskuksessa. Parhaillaan Kirsi opiskelee psykoterapeutiksi (psykoanalyttinen viitekehys).

Palautteita Kirsin aiemmista koulutuksista

”Erinomainen koulutuskokonaisuus. Kirsi on kouluttajana ja persoonana asiantuntija isolla sydämellä. Hyödynnän TRE stressinpurkumenetelmää psykoterapia työssäni yhtenä vaihtoehtoisena ”työkaluna”. Asiakkailta olen saanut hyvää palautetta. Käytän säännöllisesti TRE:tä myös omassa palautumisessani.”

– Kirsi Huhtelin-Lesell, traumapsykoterapeutti

”TRE-ohjaajakoulutus lisäsi valtavasti ymmärrystäni kehon ja mielen yhteydestä paitsi teoreettisella tasolla, myös omakohtaisen kokemuksellisesti. Ohjaajakoulutuksen käyminen antoi hienon työväliseen asiakkaiden auttamiseksi ja syvensi omaa harjoittelua ja itseymmärrystä. Kirsin opetus ja ohjaus on sensitiivistä, ihmistä kunnioittavaa ja suurta viisautta ja lempeyttä huokuvaa.”

– Johanna Tanska, perheneuvoja, TM

”Kirsi on kouluttajana lämmin, läsnäoleva ja osallistava. Koulutuksen ilmapiiri oli turvallinen ja kaikki osallistujat huomioitiin tasapuolisesti. Suosittelen Kirsin koulutuksia lämmöllä.”

– Emma Kursu, fysioterapeutti

”Koulutus oli selkeä ja hyvin jäsennetty kokonaisuus ja se antoi hyvät perusvalmiudet toimia ohjaajana. Sain omaan TRE -harjoitteluuni lisää syvyyttä ja se on muovautunut monipuolisemmaksi. Kirsi oli kouluttajana osaava, kannustava ja hyvin tilaa antava. Koulutuksen aikana oli avoin ja hyväksyvä ilmapiiri, mikä antoi hyvät puitteet harjoitella omaa osaamista ohjaajana. Voin suositella!”

– Jarmo Kulju, sairaanhoitaja

Hakuohjeet

// Haku koulutukseen 2.6.2024 mennessä

Koulutukseen haetaan hakemuksella, jonka pohjalta kouluttaja valitsee **korkeintaan 15 soveltuvaa** hakijaa koulutukseen. Motivaatio ja mahdollisuus ylläpitää omaa TRE-prosessia koko koulutuksen ajan on yksi keskeinen tekijä valinnassa. Lisäksi kouluttaja haastattelee koulutukseen hakeneet puhelimitse, näin voidaan varmistaa koulutuksen soveltuvuus kullekin osallistujalle.

- 1. Täytä ensin nettisivujemme ilmoittautumislomake Ilmoittaudu koulutukseen** -kohdasta 2.6.2024 mennessä.
- 2. Lähetä lisäksi hakemus kesäyliopistolle sähköpostitse** (kesayliopisto@riveria.fi) 2.6.2024 mennessä. Kirjoita hakemukseen seuraavat tiedot:
 - Nimi ja syntymävuosi
 - Sähköpostiosoite
 - Ammatillinen koulutus: mikä tutkinto, missä ja milloin suoritettu?
 - Tämänhetkinen työnkuva?
 - Minkä verran olet tehnyt TRE:tä aikaisemmin? Muu aiempi kehollinen (tai kehomyielellinen) koulutus ja harrastuneisuus?
 - Miten aiot valmistuttuasi hyödyntää TRE:tä (esim. työssäsi ja / tai oman hyvinvoinnin tukena)?
 - Mahdollisuutesi harjoittaa TRE:tä 2-3 kertaa viikossa (n. 20-30min / harjoite)?

Peruutusehdot: Opiskelijavalinnat tehdään viimeisen hakupäivän jälkeen. Koulutushakemukset muuttuvat sitoviksi opiskelupaikan vastaanottamisen jälkeen, jonka jälkeen osallistumista ei voi peruuttaa maksutta. Kaikille hakemuksen jättäneille ilmoitetaan päätöksestä sähköpostitse.

Huom. Muutokset mahdollisia. Muutoksista tiedotamme ilmoittautuneille.

Maksaminen ja peruutusehdot

[Kesäyliopiston koulutusten peruutusehdot](#)