

TRAUMA & LICHAAMSGERICHT WERKEN



**INHOUD
PROGRAMMA**

— *Marcus*
KRIELEN —

MEER OVER DE TRAINING 'TRAUMA & LICHAAMSGERICHT WERKEN':

Trauma is opgeslagen overlevingsstress. Trauma zet zich 'vast' in ons lichaam waardoor het autonome zenuwstelsel ontregeld raakt. Hierdoor kunnen allerlei fysieke- en mentale klachten ontstaan, zoals:

- Chronische ziektes zoals chronische pijn, chronische vermoeidheid, migraine en fibromyalgie.
- Diagnoses zoals autisme, ADD, ADHD, PTSS, Borderline, depressie e.a.
- Burn-out en/of zware vermoeidheid.
- Angststoornissen.
- Lage eigenwaarde en weinig zelfvertrouwen.
- Moeite met het stellen van grenzen.
- Steeds terugkerende patronen van toxische relaties.
- En nog veel meer...

De kennis en tools die in de training met je worden gedeeld zijn gebaseerd op internationale topexperts op het gebied van traumaverwerking. In deze training deel ik de nieuwste inzichten & technieken rondom traumaverwerking met je. Mijn werkwijze is trauma-geïnformeerd, waarbij heling & herstel een lifestyle voor je wordt.

De online training traumaverwerking is erop gericht om je in korte tijd heel veel kennis & praktische tools aan te leren, zodat je ook zelfstandig aan de slag kunt gaan met herstel. Dus niet alleen maar theorie, maar ook heel veel praktijk! Je krijg o.a. een 12-tal neuro sensorische oefeningen waarmee je aan de hand van somatic experiencing je zenuwstelsel regulatie gaat verbeteren. Het herstel van trauma vergt een lifestyle die dagelijks aandacht nodig heeft. De training is geschikt voor mensen die aan de slag willen met traumaverwerking, maar ook voor professionals die alles willen weten over een trauma-geïnformeerde aanpak.

“Het lichaam is voor 80% verantwoordelijk voor onze geestelijke gezondheid!”

ENKELE REACTIES VAN OUD-DEELNEMERS:

- ★★★★★ "Intensief, verrijkend, verhelderend, gestructureerd. Het wordt me nu ook duidelijk dat de training 'nawerkt'...mentaal: nieuwe, diepgaande inzichten en fysiek." (Leen)
- ★★★★★ "Wat ik prettig vind is de combinatie van theorie, je eigen ervaringen, oefeningen etc., maar ook de herkenbaarheid van een aantal zaken. Ik ben mij nog bewuster geworden van de "mechaniek" achter trauma, en heb concrete tools waar ik mee aan de slag kan." (Frank)
- ★★★★★ "Ik ben u zeer dankbaar voor de cursus, ik voel me al een ander mens binnen een aantal weken. Dit had ik nooit verwacht." (Jeannette)
- ★★★★★ "Zoveel van je geleerd! Ik heb het grote geluk gehad dat je individueel met mij aan de slag wilde in een heel bijzondere tijd voor mij. Dankjewel Marcus, het is één groot geschenk voor mij. Dus van mij krijg je een dikke 10!" (Lianne)
- ★★★★★ "Onvoorstelbaar hoe krachtig de oefeningen zijn die je in de training aangeleerd krijgt. Ik ben zelf al ruim 10 jaar psycholoog, en ben blij dat ik met deze kennis niet alleen mezelf maar ook mijn praktijk heb verrijkt. Wow!" (Antoinette)
- ★★★★★ "Erg leerzaam en boeiend! Boven verwachting! Leuk om te zien dat je je hele ziel en zaligheid hierin legt. Je bent een supercoach in mijn ogen." (Marie)
- ★★★★★ "Ik vond de training heel boeiend en interessant. Een andere manier van kijken, een andere manier van werken!" (Annemiek)
- ★★★★★ "Waardevol. Fijn dat je uitleg geeft met meerdere, duidelijke voorbeelden. Wat ik enorm waardeer is dat je iedereen in zijn waarde laat, ongeacht om welk symptoom, gedrag of eigenschap het gaat. De oefeningen zijn diverse en goed uitvoerbaar/in te passen in dagelijks schema. Ik vond het ook prettig dat ik de video's later terug kon kijken." (Esmeralda)

HET PROGRAMMA VAN DE ZELFSTUDIE TRAINING:

De training bestaat uit 4 modules.

- Alle modules bevatten een training call video (1 ½ uur) met uitgebreide huiswerkopdrachten, ondersteunde video's en 12 neurosensorische oefeningen (audio). Er wordt o.a. gewerkt met Somatic Experiencing (Peter Levine), ademwerk en Feldenkrais (Moshé Feldenkrais).
- Daarnaast bevat het programma uitgebreide informatie rondom ondersteunende voeding en lifestyle.

Inhoud van de modules:

MODULE 1:

Deze module gaat o.a. over basiskennis trauma, het trauma brein, de impact van emotioneel trauma, de werking van het (autonome) zenuwstelsel, basisprincipes voor zenuwstelsel regulatie (oriënteren, volgen van impulsen, ademhaling en meer), interoceptie, Adverse Childhood Experiences (ACE's), somatic experiencing, veel voorkomende trauma reacties.

MODULE 2:

Deze module gaat o.a. over triggers, trauma-geïnformeerde lifestyle, methodes & tools om te helen van trauma, basiskennis polyvagaal theorie (Stephen Porges), Trauma in relatie tot de polyvagaal theorie, in 6 stappen ont-stressen.

MODULE 3:

Deze module gaat o.a. over rouwverwerking, donkere nacht van de ziel (dark night of the soul), transformatieprocessen, somatische (lichaamsgerichte) aanpak, zenuwstelsel regulatie: zelfregulatie & co-regulatie, neuroceptie & perceptie, systemisch werken, intergenerationeel trauma, hechtingstypen.

MODULE 4:

Deze module gaat o.a. terugblik & vooruitblik rondom de trauma-geïnformeerde aanpak, tools & methodes voor traumaverwerking, feldenkrais.

MEEDOEN? KIES UIT DE VOLGENDE MOGELIJKHEDEN:



ZELFSTUDIE TRAINING

Meteen aan de slag? Je kunt de volledige **training 'trauma & lichaamsgericht werken'** in eigen tijd doen.

- 8+ uren aan instructievideo's.
- 130+ minuten aan lichaamsgerichte oefeningen (o.a. Somatic Experiencing en Feldenkrais).
- Doorleefde, praktijkgerichte inhoud met (wetenschappelijk) onderbouwde technieken.
- Holistische aanpak met voeding & lifestyle advies + ondersteunende opdrachten.
- Onbeperkt toegang tot de training.

Klik [HIER](#) om te bestellen.



ZELFSTUDIE TRAINING + INDIVIDUEEL TRAJECT

Wil je meteen aan de slag, maar met persoonlijke begeleiding? Dan is het ook mogelijk de **zelfstudie training in combinatie met een individueel traject** te doen.

Het individueel traject bestaat uit:

- 1 online intakegesprek (60 minuten) waar jouw individuele levensloop wordt besproken en in kaart wordt gebracht.
- 2 x 1 uur online 1-op-1 coaching.

Meer uren persoonlijk begeleiding gewenst? Het is mogelijk om extra uren bij te boeken.

Klik [HIER](#) om te bestellen.

Heb je nog vragen? Neem contact op via: info@marcuskrielen.nl

TRAUMA & LICHAMSGERICHT WERKEN



CONTACT:

INFO@MARCUSKRIELEN.NL

WWW.MARCUSKRIELEN.NL

Marcus
KRIELEN