

KTNO Richtlijnen studieplan TRE Opleiding tot TRE Provider

Conceptuele deel

Beschrijf in het kort de visie, missie en beroepssituatie voor de scholing waar u accreditatie voor aanvraagt.

1. Missie

De effectieve zelfhulpmethode TRE grote bekendheid geven in Nederland bij professionals die werkzaam zijn binnen de Hulpverlening, Zorg en Welzijn. Hierom én om het samenwerken en blijvend professionaliseren van trainees en gecertificeerde TRE Providers te bevorderen, heb ik ook een stichting opgericht: www.tre-Nederland.nl

2. Beschrijf op welke zorgverleners de scholing is gericht.

Voor de TRE opleiding kennen we een brede doelgroep. Dit is internationaal zo bepaald. In principe alle mensen die werkzaam zijn Zorg- en Welzijnswerk. Ook mensen die gekozen hebben voor een carrière switch.

3. Beschrijf hoe de scholing bijdraagt tot een beroeps relevante deskundigheidsbevordering van de zorgverlener.

Wat is TRE?

TRE staat voor Tension & Trauma Releasing Exercises.

Vrij vertaald: een set aan spanning reducerende oefeningen om dagelijkse en chronische stress te ontladen. Mogelijk als gevolg van (onbewust) opgelopen trauma.

Hoe werkt TRE?

Ieder van ons heeft een natuurlijkherstel mechanisme in zich om spanningen in het lichaam los te laten. Door de huidige gejaagde manier van leven, door alle pittige en heftige situaties die we meemaken (trauma), bouwen we veel stress en spanning op. Enerzijds besteden we vaak te weinig aandacht aan gezond en ontspannen leven. Aan de andere kant weten we vaak ook helemaal niet meer hoe we ons moeten ontspannen.

Tijdens TRE sessies hebben we als doel om het lichaam weer terug te brengen in homeostase. Voorwaarden hiervoor zijn wél dat een cliënt zich veilig en ontspannen voelt én zich in het hier en nu bevindt. Wanneer aan deze voorwaarden voldaan wordt kan het lichaam zichzelf op een natuurlijke manier ontladen, middels de activatie van neurogene tremors.

Op neuro fysiologisch niveau worden signalen aan het autonome zenuwstelsel afgegeven, waardoor het lichaam zich kan de-activeren/tot rust kan komen nadat de dreiging voorbij is.

Binnen de (oude) wetenschap en psychologie worden tremors als pathologische uiting van een stoornis gezien (DSM V).

TRE maakt duidelijk dat neurogene tremors, die een andere frequentie en amplitude hebben, juist helend zijn.

Zelf-reguleren versus ontladen

De uitvoering van de methode lijkt en klinkt heel eenvoudig, in de basis is dit ook zo. Echter zijn we ons heel vaak (mentaal) niet bewust dat ons lichaam overprikkeld is. Onbewust en continue scant ons lichaam, via het zenuwstelsel, of de omgeving (on)veilig is. In fracties van seconden, worden onze overlevingsdynamieken (vechten, vluchten, immobiliteit) ingezet.

Fysiek, emotioneel en mentaal raakt het lichaam snel overprikkeld. Hierdoor raken we over-geactiveerd (hyper arousal, sympathisch zenuwstelsel) of zelfs lamgeslagen (hypo arousal, parasympathisch dorsal vagal)

Wat me met TRE doen is het lichaam weer te leren dat het (nu) veilig is en dat het de overlevingsdynamieken niet hoeft in te zetten. Een cliënt (een lichaam) moet weer leren om de signalen van (over-)activatie, (fysiek, emotioneel en/of mentaal) te herkennen en hier naar te handelen. Dit noemen we zelf-regulering. Hoe groter het ziektebeeld, hoe zwaarder de klachten des te belangrijker wordt het aspect zelf-regulering.

Waarom is TRE anders?

TRE is een geheel andere methode dan de meeste cognitieve- en soma-emotionele behandelmethoden.

Bij TRE nemen we het fysieke lichaam als ingang voor het ontladen van stress, spanning en dynamieken rondom opgelopen (onbewust) trauma. Het ontladen/ontspannen (door neurogene tremors) is een natuurlijk herstelmechanisme.

TRE is een fysieke behandelmethode waarbij we de cliënt niet mentaal begeleiden zoals bij cognitieve gedragstherapie. Hierdoor released een cliënt veelal alleen fysiek, zónder herbeleving (beelden, gedachten en emoties).

Daarnaast kunnen cliënten ook veel moeite hebben (onveilig) met lichamelijk contact. Bij een TRE behandeling werken we zoveel mogelijk hands-off. Dit wordt door veel cliënten als zeer prettig ervaren. Daarbij, doordat we een cliënt zoveel mogelijk hands-off begeleiden én de cliënt zo snel mogelijk leren om TRE zelfstandig te kunnen doen, creëren we een grotere zelf-verantwoordelijkheid bij de cliënt. Hiermee is/wordt een cliënt niet afhankelijk van een therapeut om beter te worden/zich beter te gaan voelen.

Door dit alles bereik je een veel bredere doelgroep voor TRE behandeling. Mensen:

- Die 'moe' zijn van het praten.
- Die veel gehad hebben aan andere vormen van therapie maar voor hun gevoel nog niet tot de kern hebben kunnen komen
- Die merken dat er op een diepere laag nog veel onverwerkte spanning zit.
- Die níét over hun (overweldigende) ervaringen willen praten.
- Die heel vele moeite hebben om zich goed te kunnen verwoorden.

- Die veel moeite hebben om in contact te komen met hun gevoelens.
- Die moeite hebben met fysieke aanraking.

TRE kan zowel individueel als ook in groepsverband gegeven worden. Door dit alles wordt het pallet van een zorgverlener veel breder om cliënten te kunnen helpen.

Tenslotte zijn diverse behandel-/begeleidingsmethoden zoals fysiotherapie, yoga, (stoel) massage, acupunctuur ook best zwaar en intensief voor een begeleider. Cliënten begeleiden in TRE is lichamelijk minder intensief wat vaak door (oudere) professionals als zeer welkom wordt ervaren.

4. Beschrijf de voorwaarden voor de toelating (minimaal instroomniveau).

Instroom niveau is (in praktijk verworven) MBO⁺ - HBO

Contextuele deel

1. Beschrijf hoe het gebouw/lokaal en de voorzieningen zijn toegerust voor het lesgeven. Omschrijf ook de noodzakelijke leermaterialen die aanwezig moeten zijn.

Kort gezegd; alles wat een trainee nodig heeft om professioneel en op een veilige manier opgeleid te worden.

- Voldoende ruimte
- (Gezonde) versnaperingen zoals fruit, noten, thee/koffie, etc
- Yoga matjes
- Ondersteunend materiaal zoals kussens, dekens, foam rolletjes
- Apart zitgedeelte/bar, naast trainingszaal
- Faciliteiten om zelf eten te bereiden
- Zitgedeelte buiten
- Natuur om te wandelen op loopafstand (6-7 min)
- Centrum om te eten of doen van boodschappen op loop afstand (6-7 min)
- Centraal station oloopafstand (4-5 minuten)
- Beamer
- Flip-over
- Lesmateriaal. 3 syllabussen voor Module 1, 2 en Module 3.
- Digitale leeromgeving: voor optimale ondersteuning en het leerproces te versnellen en verdiepen. Met veel extra en verdiepend materiaal. Video's TRE bij verschillende doelgroepen, promotiemateriaal, alle TRE oefeningen in detail uitgelegd en ook op video
- Assistentie door ervaren TRE mentoren en Providers, voor containment (veiligheid, holding) .
- Locatie [Boerderij Kattenbosch](#), Pastoor Hordijkstraat 5c, 5243 VV, Rosmalen



2. Beschrijf de wijze van toetsing en/of evaluatie van het leerresultaat bij de studenten.

Aan het eind van het certificeringsproces sluiten we af met een praktijk examen.

Er vindt continue, gedurende het gehele certificeringsproces, toetsing plaats m.b.t het beheersen van de stof en het (bekwaam) kunnen begeleiden van (proef-) cliënten. Er zit een natuurlijke volgorde in het gehele begeleidingsproces waarbij we als trainer/opleider en aanwezige assistenten (TRE Providers en Mentoren) voortdurend met elkaar afstemmen:

- wat heeft een trainee op dit moment nodig i.r.t. zijn/haar persoonlijke- en professionele leerproces?
- Wanneer is de trainee klaar voor de volgende stap.

Zie punt 3 voor schematisch overzicht opbouw TRE opleiding

Zie punt 4 voor uitgebreidere omschrijving.

3. Geef in een duidelijk en gespecificeerd overzicht de tijdsinvestering voor de student aan (docent-contacturen, zelfstudie-uren en totale studielast).

Logische opbouw en duur TRE opleiding

Allereerst kan men met TRE kennismaken middels een persoonlijke sessie of het bijwonen van een 1 daagse workshop en/of deelnemen aan de 2 daagse TRE module 1 training.

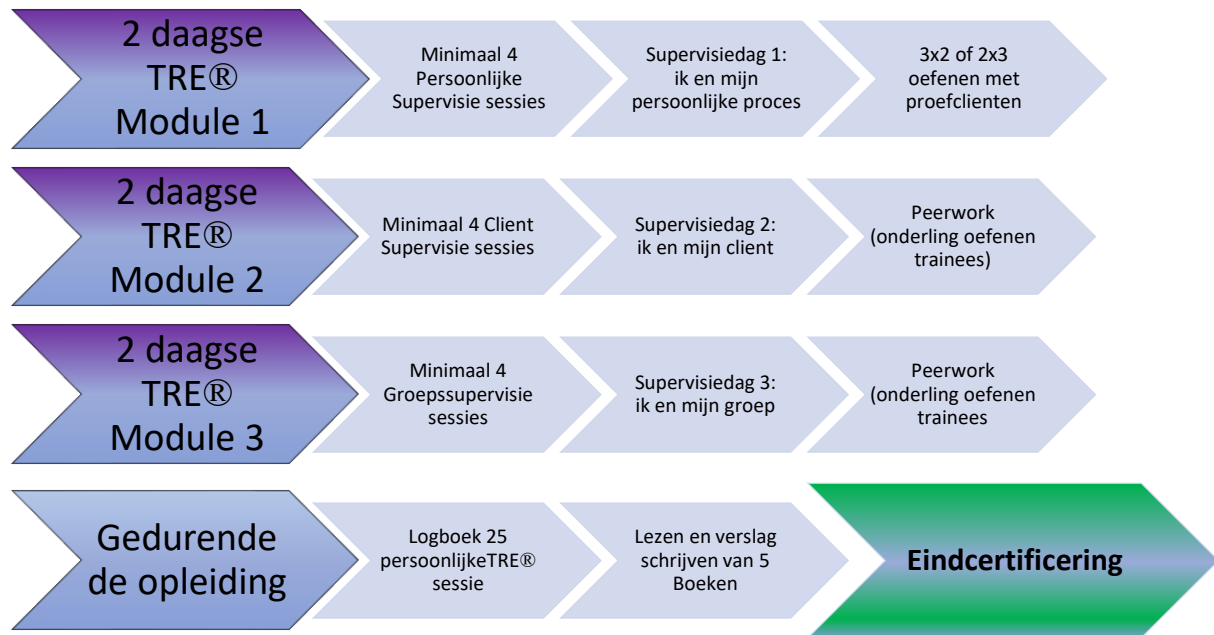
➔ voor de TRE 1 daagse én de TRE Module 1, is ook afzonderlijk accreditatie aangevraagd. Dan niet als vakopleiding maar onder de noemer bij-nascholing.

Ná de TRE module 1 kan men besluiten om de gehele TRE opleiding tot TRE Provider* te gaan volgen.

*TRE Provider = internationale benaming voor TRE coach

In totaal duurt het gehele TRE certificeringstraject (minimaal) een jaar en is opgebouwd uit volgende aspecten.

Opbouw TRE opleiding



Klassikale begeleiding:

- 6 opleidingsdagen : module 1, 2 en 3 (6 x 8 = 48 uur)
- 3 groepssupervisie dagen (3 x 8 = 24 uur)

Subtotaal: 72 uur

Zelfstudie:

- Literatuur lezen : totaal 5-6 boeken + reflectieverslag (sommige boeken die je kunt kiezen zijn Engelstalig, en kost meer tijd, 150-250 uur).
- Diverse hand-outs lezen: Psoas, bindweefsel, overdracht, Vlucht-vecht-bevriezen, zelf-regulering, zenuwstelsel, Poly Vagal theorie, Areas of understanding, overdracht-tegenoverdracht, (in)directe emoties, (30 uur)
- Verdiepings-onderzoek internet, etc (30 uur)
- Gebruik maken digitale leeromgeving voor bewustwording en verdieping (30 uur)
- Aanleren over modificaties (2 uur)
- Persoonlijk logboek/verslaglegging: reflectie op minimaal eerste 40 persoonlijke TRE sessies (10 uur)

Subtotaal: 300-350 uur

Online contact/praktijk-begeleiding:

- Onder begeleiding van trainer/supervisor: minimaal 4 cliënt supervisie sessies. Je krijgt feedback op je introductiegesprek over theorie rondom TRE, het oefenen met proef-cliënt en reflectie achteraf, opnemen, terugkijken en zelf-evalueren, reflectieverslag maken, supervisie met mentor of trainer. (20 uur)
- Onder begeleiding van trainer/supervisor: minimaal 4 groepssupervisie sessies begeleiden. Presenteren theorie rondom TRE, sessie doen, evaluatierondje, vragen beantwoorden, opnemen, terugkijken en zelf-evalueren, supervisie. (20 uur)

Subtotaal: 40 uur

Praktijk oefening

- Onder begeleiding van trainer/supervisor: minimaal 4 persoonlijke supervisie sessies + demonstreren oefeningen. Hierna zelf-evalueren, reflectieverslag maken (20 uur)
- Peerwerk; werken met een buddy, collega trainee (start na M1, minimaal 8 sessies ontvangen/gegeven sessies. Sessie doen, elkaar feedback geven, sessie opnemen/terugkijken , reflecteren op jezelf en peerverslag maken. (24 uur)
- Zelfstandig; minimaal 3 oefensessies met 3 proefcliënten om ervaring op te doen en meer vertrouwen te krijgen (Introductiegesprek, welkom en wat is TRE?, sessie doen, reflectie en afronding sessie, opnemen, terugkijken, reflectieverslag maken) . Dit is (veilige) oefentijd voordat trainee met daadwerkelijke supervisie begint. (31,5 uur)

Subtotaal: 75,5 uur

Groepssupervisie

- 3 groepssupervisie dagen (3 x 8 = 24 uur) *zelfde als klassikaal*

Examen/eindcertificering

- Eindsessie tbv eindcertificering TRE opleiding (hiervoor groepssessie inplannen, presentatie over TRE geven, sessie doen, reflectie en vragen beantwoorden, opnemen, terugkijken en zelf-reflectie, reflectieverslag maken, certificeringssessie (6 uur)

Subtotaal: 6 uur

Totaal minimaal 196 praktijkuren

Totaal minimaal 300-350 zelf-studie uren

Totaal minimaal 520-570 uur

Totaal EC's (520:28) = 18,5 EC

Dagindeling

- 09.30-10.00 uur; intro, reflectierondje, vragen
- 10.00-11.30 uur presentatie over TRE
- 11.30-13.00 TRE, uitleg en ondergaan TRE oefeningen
- 13.00-14.30 pauze

- 1430-1530; reflectie op de TRE sessie, beantwoorden vragen, aanvullende theoretische onderbouwing
- 1530-1600: theoretisch blok
- 1630-17.15: 2e TRE sessie inclusief oefeningen en zelf-regulering
- 17.15-17.30; vragenronde en reflectie
- Circa 1730-15.45:einde

4. Beschrijf de wijze waarop de kwaliteit van de scholing wordt bewaakt.

Er vindt continue, gedurende het gehele certificeringsproces, toetsing plaats m.b.t het beheersen van de stof en het (bekwaam) kunnen begeleiden van (proef-) cliënten. Er zit een natuurlijke volgorde in het gehele begeleidingsproces waarbij we als trainer/opleider en aanwezige assistenten (TRE Providers en Mentoren) voortdurend met elkaar afstemmen:

- wat heeft een trainee op dit moment nodig i.r.t. zijn/haar persoonlijke- en professionele leerproces?
- Wanneer is de trainee klaar voor de volgende stap?

In totaal zijn er 9 klassikale groepsdagen, bestaande uit;

- 2 dagen Module 1
- 2 dagen Module 2
- 2 dagen module 3
- 3 dagen groepssupervisie (1^e tussen M1 en M2, de 2^e tussen M2 en M3 en de 3^e ná de M3)

Het certificeringstraject is voor een groot gedeelte écht maatwerk. Ieders achtergrond en ervaring is namelijk anders. Er kan dus ook niet exact aangegeven worden hoelang het traject duurt (ca. 1 jaar). Het kan zijn dat er in totaal wat meer supervisie sessies nodig zijn. Naast de 3 TRE 2-daagse modules krijg je tijdens het opleidingstraject ook supervisie.

Minimaal:

- 4 sessies voor je persoonlijke groei,
- 4 sessies waarin je een cliënt begeleidt (video opname)
- 4 sessies waarin je een groep begeleidt (video opname)

Hierna volgt een mondelinge eindcertificering/supervisie sessie, van 2 uur. Hierin analyseren en beoordelen we een groepssessie (opgenomen op video) van de trainee. Hierin zullen ook theoretische vragen worden gesteld.

Een trainee wordt begeleid door 2 supervisoren gedurende het gehele certificeringstraject (de trainer en een mentor). Dit in het kader van objectiviteit, om de trainee maximaal te laten leren door de verschillende ervaringen en achtergronden van de begeleiders én om negatieve overdracht – tegenoverdracht zoveel mogelijk te voorkomen en/of te kunnen begeleiden.

Gedurende het gehele traject vindt er ook veel overleg plaats tussen trainer en mentor waarbij de volgende vragen centraal staan:

- hoe gaat het met de trainee?

- wat heeft de trainee nu op dit moment voor ondersteuning nodig?
- wanneer is de trainee klaar voor de vervolgstap?

Voordat de trainee start met het begeleiden van oefen-cliënten, moet een trainee hiervoor voldoende bekwaam en zijn/haar eigen persoonlijke proces voldoende afgerond hebben. Dit betekent dat de trainee voldoende gegrond moet zijn en de proefcliënt veiligheid/containment moet kunnen bieden, voldoende goed de oefeningen beheersen en kunnen demonstreren en de oefencliënt hierin kunnen begeleiden.

Oefenen

Naast de supervisie sessies door trainer/mentor gaan de trainees eerst onderling met elkaar aan de slag. Dit noemen we peerwork. Vóór de eerste officiële cliëntsupervisie sessie, oefent de trainee eerst met minimaal 3 proefcliënten 3 sessies, totaal dus minimaal 9 sessies (met vrienden, kennissen, familie die géén ernstige ziektebeelden hebben). Het doel is veilig oefenen en ervaring opdoen. Met elke trainee wordt persoonlijk afgestemd wanneer hij/zij klaar is voor deze stap.

Verslaglegging

De trainee wordt gevraagd van de volgende zakenreflectieverslagen te maken:

- persoonlijk logboek: vastleggen van minimaal de eerste 40 persoonlijke tre sessies.
- peerwork: reflecteren op de oefensessies met collega trainees en elkaar feedback geven
- 9 proef cliënt sessies; bij voorkeur opnemen en hier zelf op reflecteren (a.h.v. reflectieverslag)
- minimaal 5 persoonlijke-, 5 cliënt- en 5 groepsupervisie sessies en certificeringssessie: video opname, terugkijken en reflecteren op zichzelf a.h.v. een uitgebreid supervisie verslag.

Bewaken kwaliteit

De gehele opleiding bestaat grotendeels uit persoonlijke (supervisie)begeleiding. Door bovenstaande werkwijze hebben we continue een goed beeld van de voortgang van elke TRE trainee. In principe is het zo dat een trainee pas haar eindcertificeringssessie kan doen wanneer hij/zij voldoende bekwaam hiervoor is.

Contentuele deel

1. Een uitgebreid overzicht van de lesstof (inhoud van het programma).

Module 1

- Je Persoonlijke proces staat centraal in Module 1
- Relatie tussen Stress, Spanning en Trauma

- Verschillende soorten trauma
- Activatie op 3 niveau's, FEM; fysiek, emotioneel, mentaal
- Stress respons neurologisch gezien
- Werking brein i.r.t. stress: cortex, limbisch systeem, hersenstam, autonome zenuwstelsel
- De psoas spier; de trigger voor de vlucht-vecht respons
- Neurogene tremors bij dieren, kinderen en volwassenen
- De 7 TRE Oefeningen (om neurogeen tremors te initiëren)
- Transcorticale loop: van posturale - naar neuroge tremors
- Polyvagal theorie
- Zelf-regulering: tremoren op een veilige manier ervaren en tijdig kunnen stoppen/pauzeren
- Herkennen en omgaan met Vecht-, Vlucht, Freeze (immobiliteit) respons cliënt
- Waarden & overtuigingen i.r.t. TRE
- Ondergaan TRE sessie: 4 x persoonlijk
- TRE oefenen als provider: 2 x cliënt sessie leiden
- Tijd voor vragen, zelf reflectie en het delen van ervaringen.

Bij de M1 en M2 en M3 horen 3 groepssupervisie dagen

Thema 1^e groepssupervisedag: ik en mijn persoonlijke proces.

Ondersteund met theorie die afgestemd wordt op de behoeften van de groep. Bijvoorbeeld ontstaan en impact van (in)directe emoties.

Thema 2^e groepssupervisie dag: ik en mijn (proef-)cliënten.

Inbrengen praktijkvragen en bekijken/feedback op video materiaal. Mogelijk ook wat extra (verdiepende) theorie. Zelfde als op supervisie dag 1.

Module 2 en 3

Verdieping theorie + cliënt-/groepsbegeleiding staat centraal:

- Onderwerpen in TRE introductie gesprek
- Bindweefsel (fascie) en fasciale strekkingen
- Soorten tremors (gekoppeld aan ziektebeelden)
- Hands-off interventies (beschermend, zelf regulerend, containment)
- Hands-on interventies
- Oefenen, aanleren hands-on interventies

- Overdracht – tegenoverdracht
- TRE sessies en verdieping proces
- Groepsdynamieken, rol van de groepsbegeleider
- Grounding, containment
- Attachment: intra-/interpersoonlijke relaties (geaard zijn, in balans zijn)
- Review Polyvagal theorie en post traumatische groei
- Neuroplasticiteit
- Begeleiden van groepen
- Ruimte voor vragen

Thema 3^e groepssupervisedag (na de M3): ik en mijn oefen cliënten-/groepen.
Inbrengen praktijkvragen en bekijken en feedback videomateriaal. Eventueel (verdiepende) theorie.

2. Overzicht Leerdoelen

- Reduceren/verhelpen van psycho-emotionele klachten
- Ontspannen van het lichaam
- Functie TRE: hoe ontladts ons lichaam spanning en stress middels TRE?
- Beter omgaan met nieuwe stressvolle situaties en emoties
- Beter aanvoelen opkomen van activatie, vermijden over-activatie
- Reguleren vlucht-vecht-bevries-dynamieken cliënt
- Reguleren op 3 niveau's; Fysiek, Emotioneel, Mentaal
- Goed kunnen demonstreren en uitleggen TRE oefeningen
- Goed kunnen begeleiden cliënt bij TRE oefeningen
- Cliënt inzicht geven in zijn/haar (over)-activatie en belang van reguleren
- Kennis en inzicht in de werking van trauma; fysiologisch, biologisch en neurologisch
- Invloed stresshormonen op bindweefsel
- Inzicht in verschillende soorten tremoren
- (H)erkennen en om kunnen gaan met overdracht-tegenoverdracht
- Het bereiken van een diepere laag van geaard/gegrond zijn
- Herkennen en voorkomen van freezing, flooding en dissociatie cliënt
- Aanleren en juist toepassen hands-of en hands-on interventies

- Behandelen cliënt met TRE individueel en in groepsverband
- Inzicht in contra-indicaties en het belang van doorverwijzen
- Leren omgaan met medische intake(formulier)
- Cliënt uit kunnen vragen op FEM gesteldheid
- Inzicht en voorkomen over-activatie cliënt

3. Een goede TRE Provider dient over deze (kern)competenties te beschikken

- Parate kennis van de informatie, materiaal en theorie zoals verkregen tijdens de M1- M2 trainingen, supervisie sessies en uit het verplichtte studiemateriaal.
- De oefeningen goed kunnen begeleiden volgens het TRE® template en in staat zijn om het doel van de oefening uit te leggen en welke spiergroepen per oefening aandacht krijgen.
- De capaciteit om zichzelf te gronden alsmede de cliënt (de oefeningen vertragen – ademen-zelf-regulering, etc.)
- De capaciteit om te identificeren wanneer hij/zij zelf en/of cliënt de gronding kwijtraakt en weten hoe dit te herpakken.
- De capaciteit om zichzelf alsmede de cliënt het inzicht te geven in (over)-activatie op 3 niveau's; Fysiek, Emotioneel, Mentaal (FEM).
- De capaciteit om de oefening aan te passen wanneer de cliënt beperkt is om deze te doen (modificaties).
- Uit kunnen leggen op welke manier met stress en trauma binnen de TRE methode wordt omgegaan.
- De capaciteit om tijdig te identificeren en in te grijpen wanneer de cliënt de oefeningen doet op een manier die letsel/pijn zou kunnen veroorzaken in spieren en gewrichten en suggesties geeft voor veilige uitvoering.
- Het vermogen om zonder aanraking de cliënt goed te begeleiden en assisteren in het goed uitvoeren van de TRE oefeningen.
- Het vermogen om zonder aanraking de cliënt goed te begeleiden in zelf-regulering.
- De capaciteit om zijn/haar eigen tegen-overdracht te identificeren naar de cliënt en weten hoe gereguleerd de sessie voort te zetten.
- Het herkennen en kunnen omgaan met de overdracht van de cliënt en weten hoe gereguleerd de sessie voort te zetten.
- De capaciteit om geen verwachtingen te hebben over de sessie, in hoe de cliënt trilt/released, niet oordelen, analyseren of de tremors te interpreteren.
- De capaciteit om de cliënt zelf-regulatie aan te leren (zowel bij de muur- als vloeroefeningen).
- Inzicht hebben wanneer de cliënt veilig en zelfstandig de TRE oefeningen kan doen.
- Begrip dat het belangrijkste doel is om voor containment en social engagement (holding en verbinding) te zorgen.

- Kort en duidelijk uitleg kunnen geven over TRE en wat het nut is.
- Het vermogen om tijdens supervisie, op zichzelf te reflecteren zonder zichzelf te verdedigen of met excuses aan te komen of te projecteren.
- Het vermogen om tijdens supervisie, zichzelf kwetsbaar op te stellen met als doel om zichzelf effectief te ontwikkelen (persoonlijk en professioneel).
- Kennis van Polyvagal theorie met als doel te kunnen zien en de cliënt uit te kunnen leggen wanneer men sympathisch of parasymphatisch (over-)geactiveerd raakt.
- Inzicht in verschil tussen posturale- en neurogene tremors.
- Inzicht in werking van het brein bij stress en trauma (hersenstam, limbisch systeem en cortex).
- Zich goed en veilig kunnen bewegen tijdens individuele- en groepsessies, en op de juiste manier de cliënt(en) weten te benaderen en bij hen in kunnen checken.
- De cliënt en groep tijdig kunnen laten reguleren.
- De aandacht voor de individu op juiste wijze weten te verdelen tijdens een groepsessie.
- De capaciteit om de groep als 1 geheel te begeleiden en tevens ook elk individu het gevoel te geven dat hij/zij gezien wordt (in verbinding zijn met groep als geheel en ieder individu).
- De capaciteit om de groep te corrigeren/interventies te geven indien dit toepasselijk is óf zelfs noodzakelijk (en alleen indien nodig overgaan tot individuele correctie).
- De capaciteit om een goede balans te vinden tussen praten en stilte. Stilte helpt de cliënt om makkelijker naar binnen te gaan, te voelen, echter wel alert zijn op over-activatie/freezing/flooding/dissociatie.
- De capaciteit om te oordelen of meer informatie geven tijdens de sessie helpend/nodig is of juist contra productief werkt wat de cliënt weghoudt van lichamelijke ervaring en verdieping.
- Het beheersen van de basisprincipes van luisteren, (lichaamsgerichte) vragen stellen en het kunnen maken van interventies.
- De vormen van weerstand zoals controleren, relativeren, bagatelliseren, terugtrekken, vertrekken, dichtklappen, minderwaardigheidsgevoelens, schuldgevoelens, slachtofferverdriet, aanvallen, verdedigen, blokkeren, angst, schrik, gapen, lachen enz. herkennen en de cliënt helpen dit te reguleren.
- Het initiëren van somatische-/emotionele release, hierin de cliënt te ondersteunen en te begeleiden in het proces van veilig loslaten (release).
- Het kunnen integreren van manuele (hands-on) met verbale (hands-off) creatieve technieken, met als doel het proces van lichamenlijk en emotioneel herstel te stimuleren. (interventies en modificaties).
- Enige kennis hebben van recente neuropsychologische inzichten rondom het ontstaan van trauma en de behandeling ervan.
- Kennis hebben van voorzichtigheden en contra-indicaties om een cliënt wel/niet te behandelen cq. door te verwijzen. Weten waar de grenzen liggen m.b.t. het behandelen van cliënten.

- Weten hoe te handelen bij paniek, dissociatie, depressie, psychose, crisis, (zelf)-regulering en/of afbreken sessie (herkennen contra-indicaties).
- Het bezitten van kennis (anatomie, fysiologie, neurologie) en vaardigheden om stoornissen/restricties/spanningen in het lichaam te herkennen en te behandelen, om daarmee het functioneren van het bewegingsapparaat te corrigeren en/of verbeteren.
- De cliënt te helpen om te gaan met innerlijke weerstand en deze om te buigen naar zijn wens tot loslaten. In het kort noemen wij de zelf-reguleren.
- In staat zijn om een behandeling goed af te ronden en te beëindigen.
- Communicatief vaardig, zowel naar collega's, trainer, mentor als naar cliënten.