



## 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 13-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!”**

Bekijk ook de video [‘Hoe het zenuwstelsel je leven kan saboteren, en wat eraan te doen’](#) waarin ik mijn visie uitgebreid toelicht.



## Ervaringen van enkele 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)
- ★★★★★ “Het programma mocht van mij wel 8 weken duren zeg ik met een hele grote lach op mijn gezicht! 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 training:

*Het onderstaande programma is van toepassing op zowel de groepstraining, het individuele traject als de zelfstudie traumaverwerking training.*

### 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 polyvagal theory (polyvagaal theorie) van Stephen Porges, Trauma in relatie tot de polyvagal theory, 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, transgeneratieel trauma, hechtingstypen.

#### **MODULE 4\*:**

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

*\* Iedere module bestaat uit een online live training call (1 ½ uur) met daarbij huiswerkopdrachten, video- en audio oefeningen. Plus een uitgebreide Q&A waar je vragen beantwoord worden. LET OP: voor de zelfstudie training zijn de training calls vooraf opgenomen + vindt géén live Q&A plaats.*

## Meedoen?



### De zelfstudie training kan op ieder moment van het jaar.

**Online Zelfstudie training:** Kosten bedragen €379,- p.p. Inhoudelijk is het programma hetzelfde als de groepstraining, met uitzondering van de live online training calls & live Q&A call. Wel krijg je 1 online persoonlijk consult ter ondersteuning van het programma. Wil je je direct aanmelden? Regel dan de [betaling](#) via mijn website en je kunt direct aan de slag.

## De groepstrainingen & het individuele traject starten 3x per jaar (januari, mei, september)

**Online Groepstraining (5 weken):** Kosten bedragen €499,- p.p. voor de groepstraining. Je bent volledig anoniem in de groepstraining & jouw privacy wordt gewaarborgd. Neem [contact](#) op om mee te doen.

**Online Individueel traject (5 weken):** Behoeftte aan een individueel traject met persoonlijke aanpak? Je krijgt een intakegesprek, je doet mee aan de groepstraining en daarnaast krijg je 4 uren 1-op-1 individuele online coaching rondom jouw hulpvra(a)g(en). Kosten bedragen €999,- p.p. Neem [contact](#) op om mee te doen.

Voor professionals is er nog een gevorderde training beschikbaar:

**Online groepstraining gevorderd (8 weken):** De training is geschikt voor professionals, bijvoorbeeld psychologen, behandelaren, lichaamsgericht therapeuten en/of coaches die werkzaam zijn met mensen met een (DSM-V) diagnose en/of trauma. Naast het individueel traject (5 weken) krijg je 3 weken aanvullende interactieve workshops, waarbij je op een diepgaand niveau kennis gaat delen en toepassen. De training wordt afgerond met een certificaat van deelname. Kosten bedragen €1499,- p.p. Neem [contact](#) op om mee te doen.

Heb je nog vragen? Neem contact op via: [info@marcuskrielen.nl](mailto:info@marcuskrielen.nl)