

Vereniging Trager Approach Nederland

STUDIEGIDS

VOOR WIE IS DE OPLEIDING?

- Voor iedereen die de integratie van lichaam en geest een warm hart toedraagt.
- Voor iedereen die nieuwsgierig is naar een lichtere en meer gemakkelijke manier van bewegen.
- Voor professionals op therapeutisch gebied (zoals fysiotherapeuten, lichaamstherapeuten en psychotherapeuten, masseurs, enz.), als waardevolle aanvulling binnen hun professionaliteit.

WAT LEER JE TIJDENS DE OPLEIDING?

De opleiding heeft drie belangrijke algemene leerdoelen:

- De student leert het eigen lichaam in toenemende mate vrijer en lichter te bewegen.
- De student leert een volledige Tragerbehandeling te geven.
- De student leert de principes van Mentastics op zichzelf toe te passen en aan cliënten door te geven.
- Ook komen ethiek en andere onderwerpen aan de orde.

DE TRAGER-OPLEIDING: EEN INDIVIDUEEL LEERPROCES

Je bepaalt je eigen tempo. Wanneer je niet meedoet met de volgende training die voor jouw groep georganiseerd wordt, kun je die training later alsnog volgen. Wel is het goed om de tussenliggende tijd niet al te groot te laten worden. Wanneer je daarover twijfels of vragen hebt, kun je dat met een van de tutores bespreken.

Omdat de student een individueel leerproces aangaat, verschilt de opleidingstijd van studenten nogal. De ervaring leert dat twee tot drie jaar wel nodig is om in dit proces te kunnen groeien en de opleiding af te ronden.

Je betaalt alleen de trainingen waarvoor je je inschrijft. Dus als je op zeker moment stopt met de opleiding, hoef je niet voor de andere trainingen te betalen.

TOELATING TOT DE OPLEIDING

De 24-uurs Mentastics-training is voor iedere geïnteresseerde toegankelijk.

Aan de toelating tot Level I van de opleiding worden enkele voorwaarden gesteld.

- Je moet minimaal twee sessies hebben ontvangen van een gediplomeerde Trager practitioner. Eén van de sessies kan vervangen worden door deelname aan een introductieworkshop (ten zeerste aanbevolen) of door de 24-uurs Mentastics-training.
- Ook heb je een aanbeveling nodig van de practitioner van wie je een van de sessies ontvangen hebt, of van degene bij wie je een introductieworkshop of Mentastics-training hebt gevolgd.
- Trager International, de overkoepelende internationale organisatie, stelt als voorwaarde dat deelnemers lid zijn van een nationale vereniging. In Nederland is dat de Vereniging Trager Approach Nederland.

OPBOUW VAN DE OPLEIDING

De opleiding bestaat uit drie blokken (levels) van elk vijf of zes dagen. Tussen deze levels geef je oefensessies en volg je tutorials (privélessen). Ook ontvang je sessies van je medestudenten en je neemt een aantal sessies bij practitioners.

Naast deze trainingen zijn er twee driedaagse trainingen voor anatomie en één driedaagse training voor Mentastics.

Het totale aantal trainingsuren is 409 uur. Dat is inclusief het minimaal vereiste aantal oefensessies.

DE ONDERDELEN VAN DE OPLEIDING

Level I (6 dagen): de eerste stap in het opleidingsprogramma.

- Je maakt kennis met de beginselen van Mentastics en tafelwerk.
- Je leert een eenvoudige Tragersessie te geven, inclusief de begeleiding van de cliënt aan het begin en het einde van de sessie.

Vervolg:

- Na Level I geef je minimaal 30 onbetaalde oefensessies.
- Je ontvangt minimaal 10 Tragersessies, waarvan er minstens 2 door een practitioner worden gegeven. De andere sessies kun je ontvangen van medestudenten.
- Ook volg je minimaal drie tutorials. De eerste twee daarvan zijn feedbacktutorials (zie hieronder: 'Wat zijn tutorials?') Het laatste van die tutorials is een aanbevelingstutorial, waarin gekeken wordt of je toe bent aan het volgende level. Een van de feedbacktutorials mag vervangen worden door een supervisedag, dat is een dag waarin je met een aantal studenten tegelijk oefent onder supervisie van een tutor.

Level II (6 dagen):

- Het geleerde in Level I wordt verdiept en je breidt je repertoire uit.

Vervolg

- Je geeft en ontvangt hetzelfde aantal sessies als na level I.
- Ook nu volg je minimaal drie tutorials, waarvan het laatste een aanbevelingstutorial is. Ook nu mag een van de feedbacktutorials vervangen worden door een supervisedag.

Level III (5 dagen):

- Verdere verdieping: steeds meer leer je je sessies af te stemmen op wat je cliënt nodig heeft.
- Tevens wordt er in Level III elementaire aandacht besteed aan zijligging en Reflex Response.

Vervolg

- Je geeft en ontvangt opnieuw hetzelfde aantal sessies als na de vorige levels.
- Ook nu volg je weer drie tutorials, maar nu zijn de laatste *twee* tutorials (bij verschillende tutoren) een aanbevelingstutorial voor het practitionerschap.
- Voordat je je aanbevelingstutorials aanvraagt, schrijf je als afsluiting een persoonlijk essay over je eigen Trager-proces.

Anatomie 1 en 2 (elk 3 dagen)

- Twee trainingen die specifiek zijn toegesneden op de Trager Approach, waarin je het geleerde tijdens de training al toepast in het tafelwerk en bij de Mentastics.

Toelating

- Je kunt de anatomietrainingen volgen nadat je de 6-daagse Level I-training gedaan hebt. Het maakt niet uit of je eerst anatomie 1 (voorkant van het lichaam) of eerst anatomie 2 (achterkant van het lichaam) doet.

Vrijstelling

- Vrijstelling is mogelijk als je een medische of paramedische beroepsopleiding hebt of als je certificaat hebt van een 500 uur of meer durende massageopleiding.

- Ook studenten die vrijstelling kunnen krijgen, volgen vaak toch een of beide anatomietrainingen vanwege de specifieke Trager-gerichte benadering ervan.

Mentastics (3 dagen)

- In deze training verbreed en verdiep je je eigen persoonlijke ervaring van Mentastics.
- Je oefent je vaardigheid om deze ervaringen met anderen te delen.
- Daarnaast is de training een belangrijke steun bij het ontwikkelen van een adequate communicatie en innerlijke houding.

Toelating

Je kunt de training op elk moment in je opleiding doen, eventueel ook vóór Level I. De training is ook waardevol wanneer je niet de gehele opleiding wilt volgen, maar wel kennis wilt maken met de principes van het Tragerwerk.

Tutorials

Tutorials zijn privélessen.

De *feedbacktutorials* vervullen een belangrijke rol in je leerproces. Je bespreekt met de tutor hoe het met je leerproces gaat, je stelt de vragen die je bent tegengekomen tijdens je oefensessies en je geeft een sessie aan iemand die je meeneemt als proefcliënt of aan de tutor. De tutor geeft feedback en suggesties, zowel over de Mentastics die je samen met je cliënt doet als over je tafelwerk.

Ook in een *aanbevelingstutorial* krijg je natuurlijk feedback en antwoorden op je vragen, maar in deze tutorials wordt ook gekeken of je toe bent aan een volgend level of aan het practitionerschap.

In Nederland zijn er momenteel vier tutoren. Je kunt ook tutorials volgen bij buitenlandse tutoren.

STUDIEMATERIAAL

We werken met het volgende studiemateriaal:

- *Het Trager Handboek*. Dit is een losbladig systeem dat met enige regelmaat wordt bijgewerkt. Hierin vind je inhoudelijke informatie over het leerproces van student en practitioner, over ethiek en andere onderwerpen. Ook zijn er achtergrondartikelen in opgenomen van verschillende auteurs.
- Het boek *'Trager Mentastics. Bewegen als bron van vrijheid'*. Dit is de Nederlandse vertaling van het boek van Milton Trager en Cathy Hammond, met belangwekkende aanwijzingen voor goede Mentastics, en veel informatie over het waarom van Mentastics.

Bij aanvang van je opleiding ontvang je dit materiaal van de Vereniging, plus een boekje waarin je de gevolgde trainingen en tutorials kunt bijhouden.

Om de benodigde sessies tussen de trainingen te kunnen geven, dien je te beschikken over een massagetafel met toebehoren. Bespreek voordat je een tafel aanschaft met een van de organisatoren of tutoren aan welke eisen een tafel moet voldoen.

WAT VERDER VAN BELANG IS

Taal

De trainingen in Nederland worden meestal door buitenlandse docenten gegeven. Er wordt dan Engels gesproken. Op verzoek is er een mogelijkheid voor vertaling. Bespreek dat bij voorkeur vóór de training met de organisatoren. De training Mentastics wordt meestal in het Nederlands gegeven.

Buitenland

Je kunt als lid van de Nederlandse vereniging ook trainingen in het buitenland volgen. De inhoud van de trainingen en de toelatingsvoorwaarden zijn internationaal gelijk. Landen waar regelmatig trainingen worden gegeven zijn onder meer Duitsland, Zwitserland, Oostenrijk, Italië, Zweden, Finland, Frankrijk, Verenigd Koninkrijk, Verenigde Staten en Canada. In Zweden en Finland is de taal meestal Engels. Elders is het meestal de landstaal, vaak met mogelijkheden tot vertaling.

Assisteren en herhalen

Je kunt je opgeven om te assisteren bij een training wanneer je die training zelf al eens gevolgd hebt. Als assistent betaal je geen cursusgeld, wel kosten voor verblijf en maaltijden. Het aantal plaatsen is beperkt.

Je kunt de hierboven genoemde trainingen ook (binnen twee jaar nadat je de training gedaan hebt) als deelnemer herhalen voor half geld. Je betaalt dan wel volledige kosten voor verblijf en maaltijden.

Het practitionerschap...

Als je de bovenstaande trainingen gevolgd hebt, voldoende sessies hebt gegeven en ontvangen en voldoende tutorials hebt gevolgd, sluit je af met twee aanbevelingstutorials bij verschillende tutoren. Wanneer beide tutoren een positief advies geven, kun je bij het secretariaat je diploma als Trager practitioner aanvragen. Als Trager practitioner heb je het recht om de naam en het logo van Trager te gebruiken en Trager-sessies te geven tegen betaling. Anderen hebben dit recht niet.

... en daarna

Voor practitioners zijn er speciale trainingen voor verdere verdieping. Sommige trainingen zijn ook toegankelijk voor studenten vanaf een bepaald level, bijvoorbeeld de driedaagse training 'Zijligging'.

Het lidmaatschap van de Vereniging

Zoals hierboven reeds vermeld, stelt Trager International als voorwaarde dat deelnemers lid zijn van een nationale vereniging. In Nederland is dat de Vereniging Trager Approach Nederland. Lidmaatschap is niet verplicht voor wie (nog) alleen de training Mentastics volgt. De aanvraag voor het lidmaatschap doe je samen met de inschrijving voor Level I.

Als lid ontvang je de digitale nieuwsbrief en heb je toegang tot de ledenpagina's van de website. Ook ben je welkom in het jaarlijks ledenweekend en beslis je mee over de gang van zaken in de vereniging. Daarnaast zijn er dagen waarin studenten samenkomen om te oefenen, al dan niet onder begeleiding.

Behalve voor de opleiding spant de Vereniging zich in om meer bekendheid te geven aan de Trager-Approach in Nederland, onder andere door het onderhouden van de website www.trager.nl en deelname aan beurzen en andere evenementen.

KOSTEN

Trainingen

- De kosten bedragen € 10,- per training + € 110,- per trainingsdag.
- Naast het cursusgeld is er een bijdrage voor verblijf en maaltijden (kostenindicatie € 60,- per dag). Omdat de trainingen intern zijn, is deze bijdrage ook verschuldigd wanneer je geheel of gedeeltelijk geen gebruik van verblijf en maaltijden maakt.

Tutorials

In Nederland geldt een tarief van € 100,- per tutorial. Buitenlandse tutoren kunnen afwijkende tarieven hanteren.

Sessies bij practitioners

Iedere practitioner hanteert zijn of haar eigen tarief. Vraag hiernaar voordat je de sessie boekt. Reken over het algemeen op tarieven tussen € 60,- en € 90,-.

Buitenland

Zowel voor trainingen als voor tutorials en sessies kunnen in het buitenland andere tarieven gelden.

AANMELDEN

De opleiding wordt in opdracht van de Vereniging Trager Approach Nederland georganiseerd door de organisatoren: Ellen van 't Hoff en Jessie Kuipers. Hun contactgegevens zijn:

Jessie Kuipers
Opleiding Trager Nederland
Kamperstraat 54c
2012XD Haarlem
023-5364438
info@jessiekuipers.com

Ellen van 't Hoff
Opleiding Trager Nederland
Korte Weststraat 8
4307 AL Oosterland
0111-642389
trager@zeelandnet.nl

Je kunt je bij hen op verschillende manieren aanmelden: telefonisch, schriftelijk of via e-mail. Zij sturen je dan een inschrijvingsformulier. Dit stuur je, samen met de aanbeveling van de introductieworkshopleider of de practitioner (zie daarover hierboven, onder toelatingsvoorwaarden) aan een van hen op.

Vervolgens krijg je een ontvangstbevestiging, een factuur en bericht over de wijze van betalen.

Je plaats in de eerstkomende Level I-training is verzekerd wanneer je aanbetaling van minimaal € 150,- ontvangen is.

Bij inschrijving gelden de *algemene voorwaarden*, die te vinden zijn op www.trager.nl of op aanvraag worden toegezonden.

De gegevens die je verstrekt bij je inschrijving of bij het aanvragen van informatie, worden alleen gebruikt voor de opleiding en voor de Vereniging. De organisatoren en de Vereniging verkopen geen persoonlijke gegevens aan derden. Je hebt uiteraard recht op toegang tot en verbetering van je gegevens.