

SOMATIC EXPERIENCING®

6 MODULOS SZAKMAI KÉPZÉS



„A trauma az élet velejárója.
A traumafeldolgozás is.”

Dr. Peter Levine

Ebből az összefoglalóból megtudhatod, hogy

- ✧ mit tartalmaz a Somatic Experiencing® Szakmai Képzés;
 - ✧ mire való;
 - ✧ kinek ajánljuk;
- ✧ melyek a Képzésre jelentkezés követelményei;
 - ✧ milyen hosszú a Képzés;
 - ✧ mennyibe kerül;
- ✧ mikor indul a következő évfolyam;
- ✧ plusz egy kis ajánlott olvasni- és néznivaló.

ÁTTEKINTÉS

A Képzés ütemezése és felépítése

3. o.

Mit tanulunk a 6 Modul során?

4. o.

Tanárok és asszisztensek

7. o.

Jelentkezési előfeltételek

8. o.

Képzési követelmények

10. o.

Tandíj

11. o.

Olvasni- és néznivaló

12. o.

A KÉPZÉS ÜTEMEZÉSE ÉS FELÉPÍTÉSE

A Somatic Experiencing® Szakmai Képzés a trauma elmélet neurofiziológiájához, valamint a traumafeldolgozás alapelveihez kínál átfogó, mélyreható tudást és „térképet”.

Az SE® a test és az idegrendszer reakcióira fókuszál, hogy kezelje a traumák és stressz okozta tüneteket. A módszer alapelve, hogy a traumás élmények nemcsak az elmében, hanem a testben is nyomot hagynak, például izomfeszültség, szapora szívverés vagy légzési nehézségek formájában. Az SE® célja, hogy segítse a klienseket a testben rekedt túlélési energiák felszabadításában és a természetes önvédelmi reakciók befejezésében, amelyek a traumás esemény során megszakadtak.

Az intenzív, 6 modulós képzés 2,5-3 évet vesz igénybe, és tanévenként 2 db 6 napos modulból áll (összesen 36 nap tantermi tanulást biztosítva). Ez a nyújtott időkeret lehetőséget ad a résztvevőknek arra, hogy az újonnan szerzett készségeket mind magánéleti, mind szakmai téren gyakorolják és biztonságosan elsajátítsák.

Az oktatás angol nyelven folyik, magyar szinkrontolmácsolással, speciális tolmáctechnika használatával (az oktató folyamatosan beszél). A Képzés helyszíne Budapest, a részvétel formája kizárólag személyes.

A Modulok alatt az oktatási napok általában 10-18 óráig tartanak. Egy-egy nap során a hallgatók bőséges elméleti tudást kapnak, sor kerül ú.n. demókra, azaz gyakorlati bemutatókra, valamint 3-4 fős kiscsoportokban történő gyakorlásokra.

Ez alatt az idő alatt a hallgatóknak lehetőségük van jobban megismerkedni egymással, valamint tanulócsoportokat alakítani, melyekben a két modul közti időben tudnak gyakorolni.

Az oktatót nagy létszámú tapasztalt asszisztensi csapat támogatja, akik között magyar és külföldi szakemberek egyaránt vannak.

A gyakorlások során minden kiscsoporthoz egy képzett, tapasztalt asszisztens csatlakozik, támogatva ezzel a biztonságos és élménydús tanulást.

A Képzést kísérő asszisztensek felkérhetők a Modulok közti gyakorlócsoportok támogatására is.

MIT TANULUNK A 6 MODULOS KÉPZÉS ALATT?

Kezdő év (1-2. Modul)

Traumafeldolgozáshoz szükséges alapvető tudás- és készségfejlesztés az SE® biofiziológiai modelljében.

- ✓ A traumatikus stressz fiziológiája és annak a vegetatív idegrendszerre gyakorolt hatása.
- ✓ Az SE® módszertan egyik alapelveinek, a testérzetek követésének gyakorlása, hogy hozzáférjünk a vegetatív idegrendszer válaszaihoz.
- ✓ Az ún. **titrálás** megtanulása és az "átélt érzeten" keresztül a folytonosság kiépítése.
- ✓ A **készenléti válasz neurofiziológiájának aspektusai**: védekező orientáció / harc / menekülés / lefagyás, deaktiváció és befejezés, valamint felfedező orientáció.
- ✓ Az SE® módszertanban használt, ún. testérzet követő munkával fejlesztjük azon készségeket, melyekkel támogatjuk a "fenyegetettségi reakció ciklus" és a "befejezetlen túlélési válaszok" befejezését és teljes lefutását.
- ✓ Megtanuljuk az **SE® trauma-újrátárgyalási folyamat** titrálását, hogy biztosítsuk az élmény egészséges integrációját.
- ✓ Stephen Porges polivagális elméletén keresztül elkezdjük mélyebben megismerni a vegetatív idegrendszer működését.
- ✓ A **SIBAM** (Sensation - testérzet, Image - kép, Behavior - viselkedés, Affect - érzelem, Meaning - jelentés) SE® modelljének megértése és jelentősége trauma esetén.
- ✓ Az **összekapcsolódási dinamikák** megértése: a SIBAM elemek túl- és alul-társítása, a fiziológiai válasz elemei, traumatikusan stresszelő helyzetekben.
- ✓ **Önszabályozás** - képesek legyünk azonosítani, normalizálni és stabilizálni a traumatikus reakciókat. Olyan képességekre teszünk szert, melyekkel elkerülhető az újra-traumatizálás csapdája.
- ✓ Kliensek támogatása az egészséges határok helyreállításában és fenntartásában.
- ✓ Hatékony intervenciós eszközök elsajátítása, melyek hosszútávú megoldást kínálnak az akut és krónikus traumás tünetekre.
- ✓ Hogyan tudjuk integrálni az SE®-t már meglévő szakmai praxisunkba.
- ✓ Az érintés megfelelő használata SE® kontextusban.

Középfok (3-4. Modul)

Az SE® modellben tárgyalt különböző trauma kategóriákról tanulunk.

Elsajátítjuk a kategóriák alap jellegzetességeit és ismérveit, valamint speciális megközelítéseket és intervenciókat tanulunk a velük való hatékony munkához.

Ezt a tudást sok egyéb, traumatikus vagy fokozott stresszel járó eseménnyel való munkánál lehet alkalmazni. Ezen kívül tanulunk a traumatikus stressz fiziológiájáról és annak a vegetatív idegrendszerre gyakorolt hatásáról.

- ✓ **Globális (egész szervezetre kiterjedő) Intenzív Aktiváció:** születés előtti és perinatális trauma, korai trauma, altatás, fojtogatás, fulladás, fuldoklás.
- ✓ **Intenzív behatás / fizikai védekezés kudarca:** esések, erős behatású balesetek, fejsérülések, motorbalesetek és más, intenzív behatású balesetek.
- ✓ **Elkerülhetetlen támadás:** testi sértés / támadás, állat általi támadás, bántalmazás, szexuális erőszak, meggátolt menekülés.
- ✓ **Fizikai sérülések:** műtét, altatás, égések, mérgezés, baleset vagy támadás következtében létrejött sérülések.
- ✓ **Természeti és ember általi katasztrófák:** földrengés, tűzeset, tornádó, földcsuszamlás, háború, terrorizmus.
- ✓ **Horror, borzalmak:** baleset, erőszak, vagy bántalmazás szemtanújának lenni.
- ✓ **Kínzás és rituális bántalmazás:** háborús kínzások, koncentrációs tábor.
- ✓ **Érzelmi trauma:** súlyos elhanyagolás, elhagyás és veszteség, folyamatos bántalmazás.

Haladó év (5-6. Modul)

Az SE® elméletének és gyakorlatának további elmélyítése, integrációja, miközben fejlesztjük a kliensre történő ráhangolódási képességünket. Megtanulunk komplex traumával és tünetegyüttesekkel (IBS, fibromyalgia, krónikus kimerültség) dolgozni, tovább mélyebben megismerkedünk az érintés használatával az SE® módszertanában.

- ✓ Tanulunk a stabilizáció fontosságáról komplex traumával folytatott munka esetén.
- ✓ Megismerjük az SE® komplex traumával való munka során alkalmazott "következetesség koncepció"-ját.
- ✓ Finomítjuk az érintés készségét a "tartalmazás és következetesség" támogatása érdekében.
- ✓ Megismerjük a vegetatív idegrendszeri diszreguláció és az SE® modell tünetegyüttesek közötti kölcsönhatásokat (kölcsönös kapcsolat hiánya a szimpatikus és a paraszimpatikus idegrendszer között).
- ✓ Tovább mélyítjük a polivagális elmélet megértését a tünetegyüttesekkel való munkában.
- ✓ Finomítjuk a szükséges SE® készségeket – titrálás és penduláció – a hiperszenzitív és tüneteket mutató kliensekkel történő munkához.
- ✓ Megismerjük az SE® modellt a szemekkel való munkához.
- ✓ Megtanuljuk az SE® érintés-alapú technikáit annak érdekében, hogy különböző kategóriájú traumákkal is tudjunk dolgozni.
- ✓ Megismerjük, hogy az SE® hogyan használja az **ízületeket, testszelvényeket és a zsigereket**, annak érdekében, hogy hozzáférjen a vegetatív idegrendszer válaszaihoz, támogatva a befejezetlen túlélési reakciók befejezését.
- ✓ Körbejárjuk az SE® és az SE® érintés már meglévő praxisba történő integrálásának kérdéseit, lehetőségeit.

TANÁROK ÉS ASSZISZTENSEK

Minden egyes modult a Somatic Experiencing® International (SEI) kiképző csapatának (SEI Faculty Member) egy-egy tagja tart.

Minden évben más tanárral dolgozunk, hiszen mindegyikük a saját egyedi, különleges karakterével és tapasztalatával színesíti a tananyagot, mely segít tovább gazdagítani a tanulás és tapasztalás élményét.

A jelenleg futó Képzés tanárait [itt találod](#).

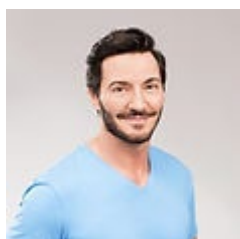
A következő budapesti Somatic Experiencing® Szakmai Képzés 2027. június 1-én indul, felkért tanáraink:

Kezdő év – [Doris Rothbauer](#) – pszichoterapeuta, SEP Kiképző



Doris Rothbauer képesített pszichoterapeuta, aki tanárként és trénerként dolgozik a világ különböző országaiban, illetve saját praxisában, Münchenben több, mint 25 éve. Eredetileg kommunikációt és kognitív pszichológiát végzett, illetve tréneri végzettséggel rendelkezik NeuroLinguistic Programming-ben, azaz NLP-ben (Dr. Christina Hall) is. Ezenkívül szupervízori jogosultsága van a NARM (Dr. Lawrence Heller), valamint a Neuroaffektív Fejlődépszichológia (Dr. Susan Hart és Marianne Bentzen) módszertanokban.

Középfok – [Kavi Gemin](#) – CO, MT, RCST, BCST, SEP Kiképző



Oszteopata és kranioszakrális képző, Kavi az International Institute for Craniosacral Balancing® tanára és társigazgatója, valamint a Somatic Experiencing® kiképző csapatának tagja. Az SE® módszertan tanáraként Kavi az anatómia, a fiziológia és a neurobiológia terén megszerzett tudását és irántuk való rajongását osztja meg csoportjaiban – tisztán, szenvedéllyel és kreativitással.

Haladó év – szervezés alatt

Az oktatót és a diákokat nagy létszámú asszisztensi csapat is támogatja, akik között több magyar származású, illetve magyarul beszélő asszisztens is megtalálható. Ide kattintva ismerkedhetsz velük:



JELENTKEZÉSI ELŐFELTÉTELEK

Kinek ajánljuk a Képzést?

A Somatic Experiencing® Szakmai Képzés egy továbbképzési program, melynek célja, hogy a traumatizált vagy stressz alatt álló egyénekkal foglalkozó szakemberek készségeit fejlessze. A Képzésre való jelentkezésnél fontos szempont, hogy a jelentkező lehetőleg aktív praxissal rendelkező szakember legyen annak érdekében, hogy a Képzés során tanult technikákat azonnal alkalmazni, gyakorolni tudja.

Szakmai gyakorlaton lévő, végzős diplomások adott esetben ez alól kivételt élvezhetnek.

A jelentkezéseket minden esetben egyedileg bíráljuk el.

Első sorban az alábbi területekről várjuk a jelentkezőket:

- ✓ Mentális egészségügyben dolgozók: pszichológusok, pszichiáterek, pszichoanalitikusok, pszichoterapeuták, szociális munkások, tanácsadók, házasság- és családterapeuták, művészetterapeuták, stb.
- ✓ Orvosi és alternatív gyógyászat szakemberei: orvosok, ápolók, nővérek, gyógytornászok, foglalkozásterapeuták, kiropraktőrök, mentőszolgálatnál dolgozók, sebészek, szülészek, bábák, akupunktőrök, orvos-természetgyógyászok, stb.
- ✓ Bodywork (a fizikai testtel dolgozó) szakemberek: masszázs terapeuták, Rolfing terapeuták, kranioszakrális terapeuták, Feldenkrais practitioner-ek, jóga terapeuták, stb.
- ✓ Egyéb: elsősegélynyújtók, krízisközpont munkatársak, oktatók, mediátorok, lelkeszek, tanárok, stb.

Korábbi hallgatóink elmondása szerint a Képzés során nagyon sokat fejlődött az önismeretük, többen beszámoltak arról, hogy „jobb emberekké, jobb segítő szakemberekké váltak”. Az önismereti fejlődés a Képzés jótékony hatása, de fontosnak tartjuk hangsúlyozni, hogy **az SE® Képzés első sorban szakmai képzés és nem önismereti folyamat!**

Ajánlott

A Képzés megkezdése előtt 1-3 SE® ülést javaslunk venni saját élményként, mely egyénre szabott gyakorlati bepillantást enged az SE® módszertanába, illetve hozzájárul az önszabályozás alapjainak elsajátításához.

Bevezető Workshop

Az SE® Képzés minden résztvevőjének részt kell vennie egy ún. Bevezető Workshopon a Képzés megkezdése előtt.

Ez alatt a hétvégi Workshop alatt olyan készségeket és eszközöket kínálunk, melyeket a résztvevők azonnal - mind magán, mind szakmai területen - alkalmazhatnak az önszabályozás támogatására, illetve a „szabályozatlan” (diszregulált) idegrendszer tüneteinek enyhítésére.

A készségeket saját élményű gyakorlatok, bemutatók és elmélet segítségével építjük fel, hogy biztonságos eszköztárat kínálhassunk az önszabályozás fejlesztéséhez.

A Workshop online kerül megrendezésre, felépítése a Képzés moduljainak napjaihoz hasonló. A program mindkét napon 10 – 17:30-ig tart, az oktatás angol nyelven folyik magyar szinkrontolmácsolással a Zoom tolmácssávjának használatával. Az oktatót és a résztvevőket ebben az esetben is népes asszisztensi csapat támogatja.

Amennyiben érdekel az SE® vagy a Szakmai Képzés, de nem vagy biztos benne, hogy ez a te utad, a 2 napos Bevezető után teljes bizonyossággal el fogod tudni dönteni, hogy szeretnél-e képződni ebben a módszerben, vagy inkább egyéni folyamatban vennél részt egy SE® szakember (SEP) támogatásával.

A következő Workshop részleteit [itt találod](#)

A Képzésre történő jelentkezés menete

Minden jelentkezőnek ki kell töltenie a jelentkezési űrlapot, és csatolni az alábbi dokumentumokat:

- szakmai önéletrajz
- motivációs levél (rövid leírás arról, miért érdekel a traumával való munka)
- 2 db szakmai ajánlás
- szakmai szervezeti tagságot igazoló dokumentum (opcionális)
- önarckép
- Bevezető Workshop részvételi igazolás

A Képzés előfeltételeiről [itt olvashatsz](#) bővebben.

KÉPZÉSI KÖVETELMÉNYEK

Jelenlét

Ha egy Modul egyik részéről lemaradsz, lehetőség van a pótlásra úgy, hogy minden hiányzó napért egy szupervíziós órát veszel, a követelményekben szereplő szupervíziós órák felett pluszban.

Ha valamilyen rendkívüli ok miatt egy teljes modul kimarad, az külön megegyezés alapján, az elméleti videóanyagok megtekintésével, illetve a tapasztalati gyakorlatok megismeréséhez szükséges minimum 2 db szupervíziós óra teljesítésével pótolható.

Konzultációs követelmények

Ha szeretnél okleveles SE® Practitioner (SEP) lenni, akkor egy ú.n. Session Provider SEP-el

- 15 kredit értékű sajátélmény-fókuszú (mindig egyéni) és
- 18 kredit értékű szupervízió-fókuszú (lehet egyéni vagy csoportos) konzultációs órát kell teljesítened

A konzultációs követelmények részleteiről és árakról [itt olvashatsz](#) bővebben.

TANDÍJ

A tandíj tanévenként külön fizetendő és minden évben az alábbiakat tartalmazza:

- Kettő db 6 napos modul egy SEI (Somatic Experiencing® International) által elismert kiképzővel (SEI Faculty Member)
- Tanulását támogató, nagy létszámú asszisztensi csapat (3-4 résztvevőre jut egy asszisztens)
- Szinkrontolmácsolás
- Tanulói Portál jogosultság – ezen a felületen éred el a Képzés elméleti anyagáról készült felvételeket, az oktató által használt diásorokat, valamint egyéb információkat és segédanyagokat – angolul és magyarul egyaránt.

A jelenleg futó Képzés Kezdő évének (Modul 1-2) árai így alakultak:

- egyösszegű fizetés esetén 1.800 EUR + 27% Áfa vagy 736.000 HUF + 27% Áfa
- részletfizetés választása esetén 2.000 EUR + 27% Áfa vagy 820.000 HUF + 27% Áfa

A részletfizetés ütemezése: a képzési díjat a jelentkezésed elfogadásától kezdve havi 400 EUR + 27% Áfa (vagy 164.000 HUF + 27% Áfa) összegben fizetheted úgy, hogy az 1. modul megkezdéséig legalább 2 részlet, a 2. modul megkezdéséig az utolsó részlet is befizetésre kerül.

További információkat a tandíjról [itt találsz](#).

Hallgatóinkkal – a vonatkozó jogszabályokban foglaltak szerint – tanévenként külön Hallgatói Felnőttképzési Szerződést kötünk, a tandíj összegéről pedig minden esetben áfás számlát állítunk ki.

OLVASNI- ÉS NÉZNIVALÓ

Ha szeretnél jobban elmélyedni az SE® módszertanában, íme egy kis ízelítő.

Könyvek

- Peter A. Levine: A trauma gyógyítása – Gyakorlati Program tested bölcsességének újrafelfedezéséhez
- Peter A. Levine: A Tigris felébresztése – Hogyan dolgozható fel a trauma?
- Maggie Kline és Peter A. Levine: Derült égből villámcsapás – Hogyan vértessük fel a gyerekeket trauma ellen?
- Deb Dana: Lehorgonyozva - Ismerd meg az idegrendszered a polivagális elmélet alkalmazásával!

Cikkek, videók:

[Interjú Peter Levine-el](#)

[A biztonságérzet megtapasztalása - 2 gyakorlat Peter Levine-nel](#)

[An introduction to Somatic Experiencing – Ray's story](#)

[Healing your earliest attachment wounds – with Peter Levine](#)

[Immobility and Fear: Peter Levine](#)

[Néhány SE® gyakorlat](#)