ASOCIAȚIA TRE® ROMÂNIA

PROPUNERE PARTENERIAT

TRE®
ROMÂNIA
DIN 2014

www.treromania.org

AGENDA

Despre activitatea noastră

01 Asociația TRE® Romania

02 Viziune

03 Misiune & Proiecte

04 Cercetări științifice

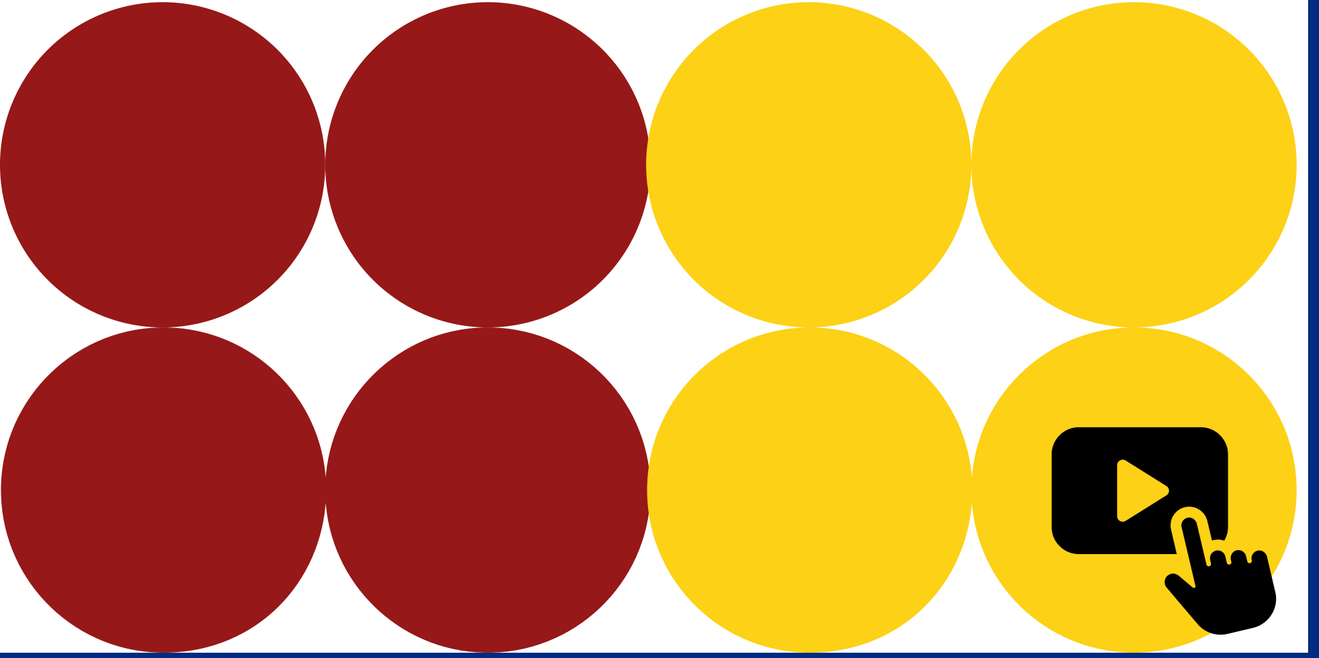
05 Testimoniale

06 Obiectiv de Finanțare

Asociația TRE® România

Asociația TRE® România își propune să sprijine oamenii din România, oferind profesorilor, studenților, oamenilor din linia 1 de intervenție, voluntarilor și comunităților abilitățile necesare pentru a se recupera, a se vindeca de evenimente stresante și traumatice, atât din trecut, cât și din prezent, pentru a putea susține optim oamenii cu care lucrează, cu un impact social cât mai mare. Asociația este implicată în activități care promovează metoda TRE® tuturor oamenilor din România și Moldova.

Inapoi la Agenda



Ce este TRE®

TRE® sau Exercițiile de Eliberare a Tensiunii, stresului și traumei sunt o practică somatică, bazată pe activarea mecanismelor interne de autoreglare și care lucrează pe corp dar cu efecte benefice și asupra sistemului nervos.

Constă într-o serie de exerciții ușoare, solicitând mușchii din diferite zone ale corpului și provocând un mic tremur în picioare. Apoi, într-un mediu de siguranță și conectare profundă, încurajând aceste vibrații naturale să se deplaseze prin corp, fără a încerca să le controlăm, întregul organism se poate relaxa și să înceapă să se autoregleze, în mod natural.

- Pentru oricine suferă de stres, anxietate, traumă sau PTSD. Această metodă depășește barierele lingvistice, deoarece este un proces care nu necesită vorbirea despre eveniment, sentimente sau problemă.
- Majoritatea oamenilor se bucură de senzațiile oferite de TRE®. Oamenii de orice vârstă, nivel sau practică anterioară, prin această metodă, pot beneficia de eliberări fizice și emoționale, fără a deveni copleșiți de proces.
- Mai mult, impactul pozitiv se extinde și asupra mediului și persoanelor din jurul celor care practică.

Inapoi la Agenda

VIZIUNE

CONȘTIENTIZARE

- Informarea și educarea mediului social și profesioniștilor din domeniul educației, sănătății mintale și situațiilor de urgență din România cu privire la valoare și eficiența TRE®.

ACȚIUNE

- Introducerea TRE® grupurilor cu risc ridicat, care includ, printre alții, profesorii, membrii forțelor de poliție, lucrătorii de urgență, asistenții sociali, psihologii, consilierii și voluntarii, precum și școlile și centrele de reabilitare, suport și reintegrare în societate.

SUSȚINERE

- Prezentarea și oferirea metodei TRE® **persoanelor vulnerabile** și abuzate, **supraviețuitorilor traumei**, dezastrelor naturale, atacurilor violente și altor incidente traumatice.
- **Profesorilor** și unor categorii de **copii cu abilități înalte** cu risc major de tulburări psiho - somatice și emoționale,
- **Celor din linia 1 și intervenienților în situații de urgență** și alte categorii profesionale expuse uor riscuri majore.

Inapoi la Agenda

MISIUNE & PROIECTE

Inapoi la Agenda

Colaborare
Asociatia FREE

Asociatia FREE se ocupa cu reabilitarea femeilor si copiilor care au fost implicati in traficul de persoane. Impreuna cu Asociatia TRE® Romania li se ofera acestor persoane solutii alternative de gestionare a traumelor la care au fost supuse.

Implementare TRE® în instituții de învățământ

Proiect pilot la Liceul de Coregrafie Floria Capsali

Performanța susținută și solicitarea fizică permanentă expun elevii la un risc crescut de stres cronic, tulburări psiho-somatice și retragere socială.

Cadrele didactice, adesea fără instrumente reale de sprijin somatic și emoțional, nu pot răspunde eficient acestor nevoi.

Prin TRE®, oferim o soluție concretă pentru auto-reglare neurofiziologică, prevenție și reconectare – atât pentru elevi, cât și pentru profesori.

Introducerea TRE® pentru intervenienții de urgență

Pompierii, paramedicii și alți intervenienți sunt expuși continuu la traume, stres extrem și epuizare psihică și fizică.

Consecințele: burnout, PTSD, probleme de sănătate mintală – care afectează atât siguranța personală, cât și performanța echipelor.

Într-un context tot mai frecvent de dezastre și risc, este esențial să susținem acești profesioniști cu soluții reale de reglare și prevenție.

MISIUNE & PROIECTE

ASOCIAȚIA TRE® ROMÂNIA

KEY METRICS PE PROIECTELE NOASTRE

Rată de participare activă și finalizare > 85%

📌 Beneficiarii rămân implicați până la finalul programelor noastre care sunt practice și cu suport teoretic. Participanții revin constant, ceea ce înseamnă că metodele funcționează și sunt bine livrate.

Peste 70% dintre participanți raportează îmbunătățiri semnificative (somn, stres redus, focus, dispariția tensiunilor și unor dureri, bună dispoziție)

📌 Efectele acestor programe sunt efect real, nu doar „experiență plăcută”
Sprijinul dvs. contribuie direct la starea de bine și prevenția unor probleme serioase de sănătate mentală și fizică în rândul unor categoria sociale vulnerabile.

Inapoi la Agenda

MISIUNE & PROIECTE

ASOCIAȚIA TRE® ROMÂNIA

KEY METRICS PE PROIECTELE NOASTRE

Fiecare beneficiar direct influențează pozitiv zeci sau sute de alte persoane – efect social exponențial

Deși grupurile de lucru sunt restrânse (8–15 persoane), fiecare participant acționează ulterior ca un nod activ de transformare – în școală, familie, serviciu sau comunitate.

📌 Exemple concrete:

- un profesor echilibrat emoțional influențează direct 100+ elevi anual;
- un pompier mai prezent și reglat devine sprijin real pentru colegii săi în teren;
- o mamă sau o educatoare cu un sistem nervos autoreglat devine un model sănătos pentru generația următoare și un mediu sigur și hrănitor de formare pentru cei mici...

📌 Sprijiniți un program cu impact profund, care se multiplică natural. Nu finanțați doar 100 oameni, ci efecte pozitive în 10.000 de interacțiuni umane reale cu impact la nivel general.

Inapoi la Agenda

MISIUNE & PROIECTE

ASOCIAȚIA TRE® ROMÂNIA

KEY METRICS PE PROIECTELE NOASTRE

Peste 80% dintre participanți ar recomanda programul colegilor / apropiaților

📌 Nivel înalt de satisfacție și încredere. Programele noastre creează valoare reală – și se răspândesc organic prin exemplul și recomandarea participanților.

Model replicabil și scalabil în alte școli / centre / județe

📌 Proiectul nu e izolat, are potențial de extindere - impact social și vizibilitate mare.
📌 Parteneriatul cu noi nu este one-shot. Îl putem crește împreună, în alte zone sau comunități – și contribui la schimbare sistemică.

Inapoi la Agenda

BENEFICII

Reducerea stresului cronic

Activează mecanismele naturale ale corpului de reglare a sistemului nervos, diminuând tensiunea acumulată zilnic din suprastimulare, multitasking, deadline-uri și presiune constantă.

Reglarea somnului și refacere profundă

Ajută la îmbunătățirea calității somnului și la reechilibrarea ritmului circadian – esențial pentru cei care lucrează la birou, în ture sau pe fusuri orare diferite (colaborări internaționale).

Creșterea capacității de concentrare și claritate mentală

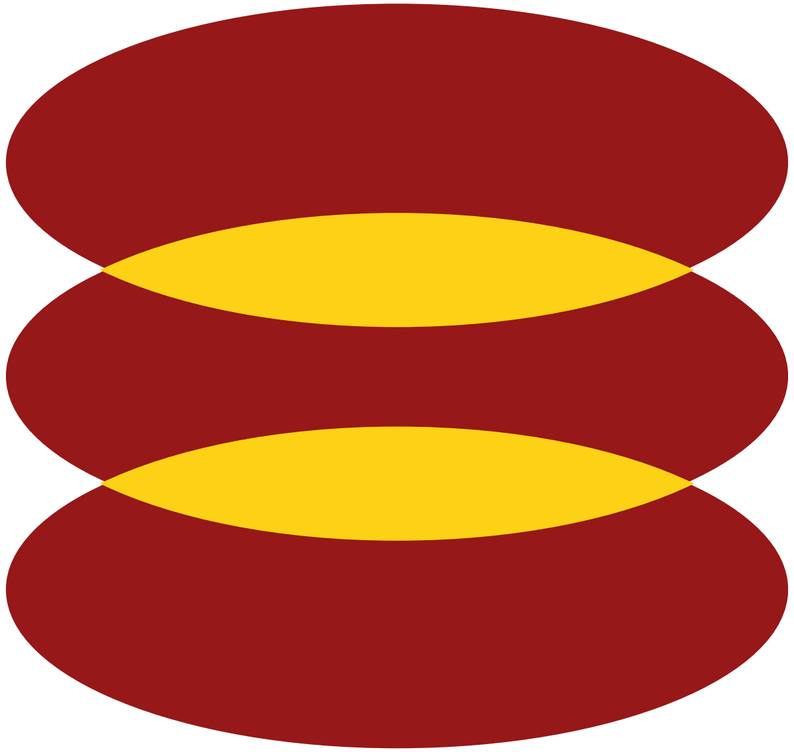
Prin eliberarea tensiunii din corp și reducerea zgomotului intern, crește focusul, prezența și capacitatea de a lua decizii coerente.

Îmbunătățirea relațiilor de muncă și comunicării

Un sistem nervos mai echilibrat înseamnă mai puțină reactivitate, mai multă empatie și o prezență mai autentică în relațiile cu colegii, echipele sau clienții.

Sprijin în prevenirea burnout-ului

Practica TRE ajută corpul să descarce stresul acumulat înainte ca acesta să se transforme în epuizare, anxietate sau somatizări (tensiuni musculare, migrene, insomnii etc.).



Inapoi la Agenda

BENEFICII

Reducerea durerilor fizice legate de statul la birou

Prin tremurul neuromuscular ghidat, se eliberează tensiunile din zona lombară, gât, umeri și pelvis – zone afectate frecvent de poziția statică, sedentarism și stres.

Creșterea rezilienței la schimbare

Ajută corpul să proceseze și să se adapteze mai ușor la contexte de incertitudine, restructurări sau încărcare emoțională crescută (proiecte mari, evaluări, tranziții).

Autoreglare emoțională – chiar și în medii solicitante

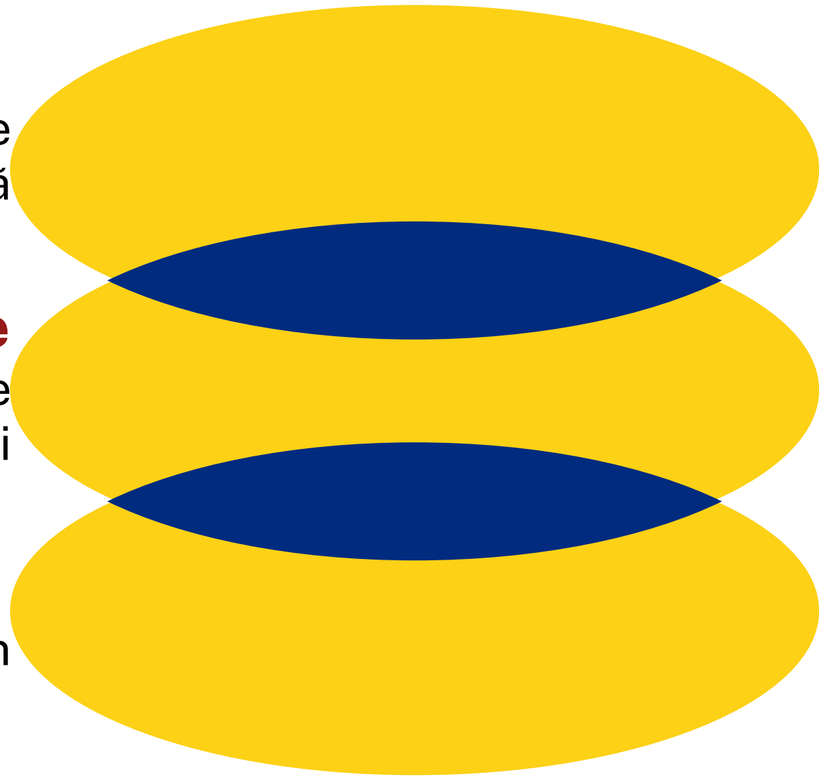
Participanții învață să își observe și regleze răspunsurile emoționale, fără a le suprima sau bloca – un avantaj major în medii competitive sau în roluri de leadership.

Creșterea retenției personalului

Un mediu de lucru echilibrat, cu relații autentice armonioase, în care fiecare se simte văzut este un loc unde îți dorești să rămâi.

Profitabilitate mai mare

Pe termen lung, atingerea potențialului maxim aduce valoare atât pe plan personal cât și profesional.



Inapoi la Agenda

ASOCIAȚIA TRE® ROMÂNIA

PROIECT 1

TRE® pentru libertate - Asociația FREE

Zone acoperite: **București** și **Brașov**

Beneficiari: personalul care lucrează cu victime ale traficului de persoane + femei și copii aflați în proces de recuperare

- Indicatori de activitate:
  - **2 etape: lucrul** cu personalul (prima), apoi cu beneficiarii direcți ai centrului (a doua);
  - **2–4 grupe / etapă** (grupuri de 6–10 participanți)
  - **8 sesiuni / grup x 2 ore**
  - **30–50 persoane** implicate per proiect ca **beneficiari direcți** și sute de beneficiari indirecți.

1.

- Indicatori de rezultat: când 100% dintre participanții din staff participă la minim 6 sesiuni,
  - 75% raportează reducerea simptomelor de stres cronic sau hiperactivare;
  - 85% își exprimă creșterea capacității de susținere emoțională a beneficiarilor;
  - Participanții beneficiari indică în 70% dintre cazuri îmbunătățirea stării de bine, a percepției corporale și a interacțiunilor umane.

- Impact social anticipat:
  - Consolidarea procesului de recuperare psiho-somatică a victimelor;
  - Reducerea riscului de burnout al personalului specializat;
  - Crearea unui model de intervenție complementară pentru ONG-uri din domeniul reintegrării.

ASOCIAȚIA TRE® ROMÂNIA

PROIECT 2

TRE® pentru viitor - Liceul de coregrafie Floria Capsali

Zone acoperite: **Proiect pilot București**

Beneficiari: elevi și cadre didactice din medii educaționale vocaționale (performanță intensivă)

- Indicatori de activitate:
  - **2 etape: lucrul** cu personalul (prima), apoi cu beneficiarii direcți ai centrului (a doua);
  - **260 beneficiari finali**: 2–6 grupe / etapă (grupuri de 8–20 participanți);
  - **8 sesiuni / grup x 2 ore;**
  - **50+ ore de facilitare** activă TRE®.

1.

- Indicatori de rezultat: când 100% dintre participanții participă la minim 6 sesiuni,
  - Peste 80% dintre elevi raportează reducerea nivelului de stres perceput;
  - Peste 70% observă îmbunătățirea somnului, focusului sau stării generale;
  - 85% dintre cadrele didactice se declară mai capabile să gestioneze nevoile emoționale ale elevilor și raportează scăderea incidentelor din clasă (chiar dacă elevii nu au participat direct)
  - 90% rată de participare activă la întregul parcurs

- Impact social anticipat:
  - **Prevenirea burnoutului precoce** și a accidentărilor cauzate de tensiune cronică;
  - **Creșterea rezilienței** și susținerea climatului educațional de performanță;
  - **Model replicabil** pentru alte licee vocaționale sau de performanță și programe pt adolescenți.

PROIECT 3

TRE® pentru echilibru - intervenienți situații de urgență

Zone acoperite: **Proiect pilot Harghita (Praind) extensibil la nivel de țară.**

Beneficiari: pompieri, paramedici, polițiști, voluntari și personal de intervenție rapidă în situații de urgență și dezastre (profesii de interes public cu grad ridicat de risc , stress și potențial PTSD).

- Indicatori de activitate:
  - **3 etape: lucrul** cu a) **intervenienți**, b)) cu **oamenii afectați**; c) **formarea intervenienților** pentru a putea interveni prin TRE® în regim propriu;
  - **1 - 2 grupuri /pilot locație;** 8–20 participanți/grup; **120 - 260 (faza 1) beneficiari direcți;**
  - **8 sesiuni / grup x 2 ore;** 2 - 4 facilitatori TRE® / grup;
  - **100+ ore de facilitare** activă TRE® / proiect.

- Indicatori de rezultat: când 100% dintre participanții participă la minim 6 sesiuni,
  - 80% raportează scăderea simptomelor asociate stresului cronic;
  - Peste 70% observă îmbunătățirea somnului, vitezei de reacție / sarcină sau a stării generale;
  - 70% percep îmbunătățiri în capacitatea de reglare emoțională post-intervenție;

- Impact social anticipat:
  - **Reducerea riscului de PTSD și burnout** în rândul personalului operativ și a accidentărilor cauzate de tensiune cronică;
  - **Creșterea capacității de reacție** calmă și focusată **și de intervenție** în situații de urgență;
  - **Model scalabil** pentru alte județe sau unități specializate .

ASOCIAȚIA TRE® ROMÂNIA

TIMELINE

Mai 2025

Start Proiect 1 - Etapa 1 - Buc
Asociația FREE pt femeile și copii care au fost victimele traficului de persoane.

Inapoi la Agenda

Septembrie 2025

Start Proiect 1 - Etapa 2 - Buc și Etapa 1 - BV și alte locații

Start Proiect 2 - Etapa 1 - Buc
Liceul de Coregrafie Floria Capsali cadre didactice (suport) + elevii de liceu expuși riscurilor de accident și abandon școlar datorită tulburărilor psiho-somatice și suprasolicitării.

Martie 2026

Start Proiect 1 - Etapa 2 - BV

Start Proiect 2 - Etapa 2 - Buc

Start Proiect 3 - Etapa 1
Introducerea TRE® în practica de recuperare și prevenție a intervenienților de urgență din prima linie în situații de urgență și dezastre, expuși unor riscuri majore și stres permanent.

Mai 2026

Start Proiect 3 - Etapa 2

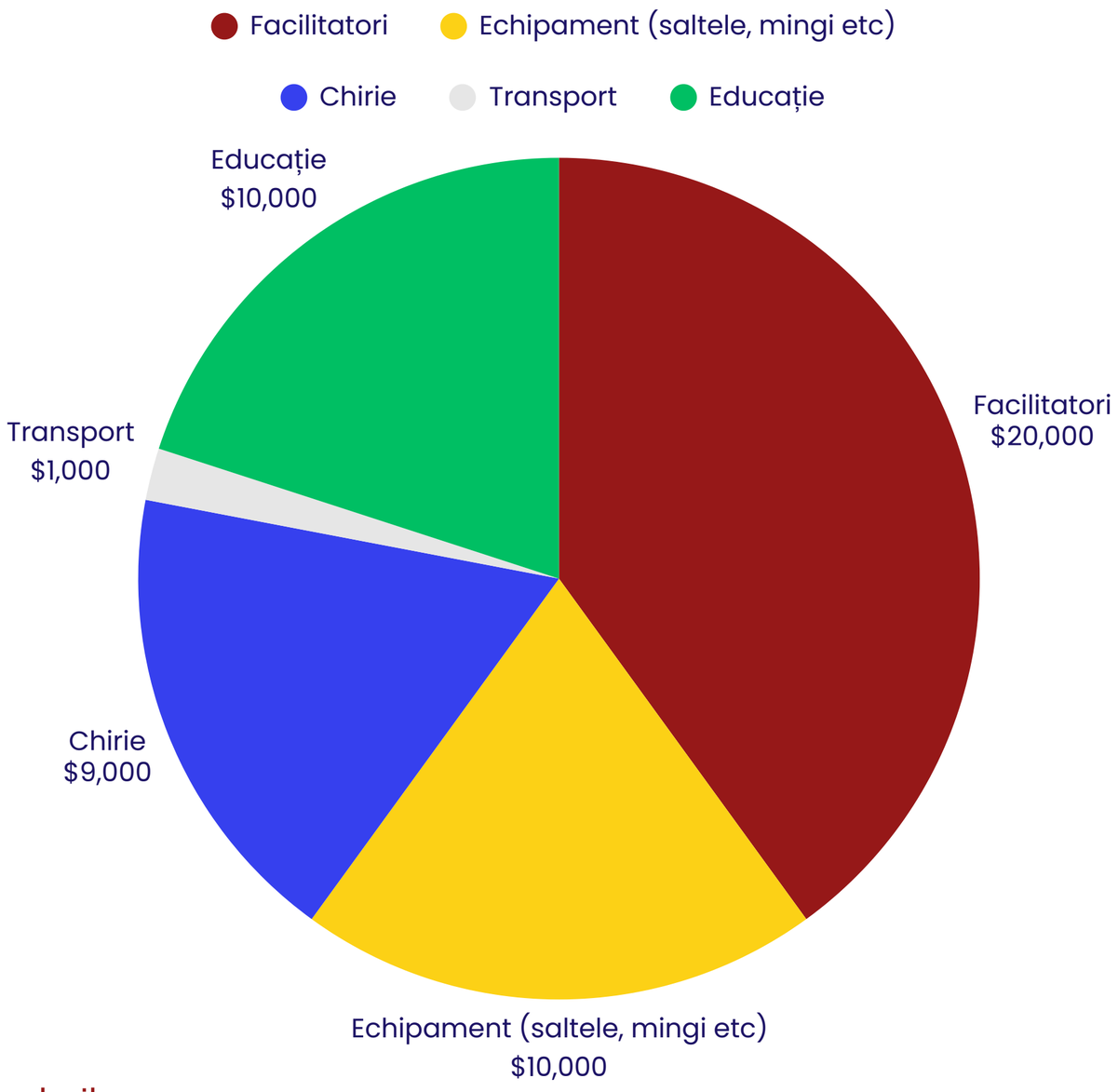
Continuarea Proiectelor 1 și 2
Extinderea proiectelor și în alte centre pe plan local și la nivel de țară.

Analizarea rezultatelor
proiectelor și raportare.

ALOCARE BUGET

Pentru a continua aceste **3 proiecte sociale** avem nevoie, în curs de **1 an,** de urmatoarele resurse:

1) **Facilitatori TRE®**
2) **Echipament** - saltele, mingi, pături, perne - închiriat sau cumpărat și consumabile;
3) **Închiriere spații** de lucru cu grupurile de practică;
4) **Transport** pentru facilitatori și echipamente;
5) **Resurse educaționale** și materiale suport pentru programe (flyere, înregistrări, cărți etc).



Alocarea fondurilor

Inapoi la Agenda

ASOCIAȚIA TRE® ROMÂNIA

Fii parte din acțiunea noastră socială!

Fă diferența acolo unde contează – fără să te coste nimic.

Inapoi la Agenda

ASOCIAȚIA TRE® ROMÂNIA

Cercetări științifice

Există o mulțime de dovezi elocvente și inedite cu privire la TRE® și multe studii pilot, cantitative și calitative, controlate privind rezultatele clinice care au verificat eficacitatea acestei metode pe tot globul, în diferite domenii și țări, pe eșantioane de populație semnificative și diverse.. Alte studii și cercetări sunt în curs de desfășurare, iar pe plan local dorim să inițiem astfel de cercetări.

Click pentru **Studiul privind Efectele TRE® în Recuperarea după Violența Domestică**.
Click pentru **Studiul privind Reducerea stresului și epuizării profesorilor în școlile secundare cu risc ridicatprin TRE®**
Click pentru **Sprijinirea calității vieții legate de sănătate a voluntarilor și a personalului de intervenție rapidă prin TRE®**
Click pentru **Video cu Dr. David Berceli despre ce înseamnă TRE® și care sunt efectele și beneficiile posibile ale practicării.**
Click pentru **Video despre beneficiile TRE® în școli și pentru elevi / adolescenți / cadre didactice** **Video Demo TRE cu Dr. David Berceli într-o școală publică, cu un grup de 300 elevi.**
Click pentru video despre practicarea și beneficiile TRE® pt. intervenienții în situații de urgență: **Video 1**, **Video 2**, **Video 3** **Prezentare generală TRE® pentru profesioniștii din linia întâi de intervenție**.

CE EXPERIMENTEAZĂ OAMENII

"TRE® este practica prin care mi-am văzut și simțit, cu adevărat, pentru prima oară corpul.

Un fel de Veni, Vidi, Vici. Odată văzut corpul, mi-a fost mai ușor să intru în conexiune cu el, să îl ascult, să îl onorez și să încep să mă îndrăgostesc de el. Mergând pe firul acesta de văzut, acceptat, iubit, starea mea de a trăi s-a îmbunătățit. Somnul s-a reglat, am început să pun limite mai sănătoase atât cu mine, cât și cu cei din jur și sentimentul de apartenență la propriul corp s-a reglat.

Gândurile de judecată s-au rărit, și un sentiment de stare de bine s-a instalat. Deși, recunosc, că pe alocuri este greu în viața de zi cu zi, TRE® mă ajută să eliberez ceea ce nu îmi mai servește.

Recomand cu căldură și curiozitate explorarea corpului, deoarece alături de minte și suflet, putem crea o conexiune pe toate cele 3 planuri: trup-minte-spirit and the sky is the limit!"

Sorina I.
profesionist într-un domeniu de risc

FUNDING GOAL

Fii parte din soluțiile oferite de noi categoriilor sociale vulnerabile și fă o diferență!

3 proiecte - 1 an - 3 domenii prioritare - sute beneficiari direcți, mii beneficiari indirecți, în total:

50.000€

Inapoi la Agenda

ASOCIAȚIA TRE® ROMÂNIA

Email

office@treromania.org

Online

www.treromania.org

Telefon

0742.064.924

HAI SĂ NE CUNOAȘTEM