



CCI CHARENTE
FORMATION

SE LIBÉRER DES ÉMOTIONS NÉGATIVES AVEC L'EFT

 **3 jours** (21 heures)

 Isle d'espagnac

 **29, 30 janvier et 27
février 2026**

**24, 25 septembre et 16
octobre 2026**

 **Prix net participant :
1 350 €**

DÉLAIS D'ACCÈS :

Jusqu'à 3 jours avant en
fonction du nombre de
participants

MODALITÉS D'ACCÈS :

Sur entretien préalable et
validation du besoin avec un
conseiller

PUBLIC VISÉ

Toute personne ressentant la
nécessité de se libérer :

- D'émotions négatives telles que
stress, anxiété, phobies,
malaises...

- De problématiques physiques :
douleurs, performances...

- De certaines manies :
tabagisme, envies compulsives...

Dans un cadre particulier et/ou
professionnel et/ou développer
sa connaissance de la technique
EFT (selon l'enseignement du
fondateur Gary CRAIG) pour
optimiser son utilisation
personnelle

PRÉREQUIS

Aucun

OBJECTIFS

OBJECTIFS ET APTITUDES

- Comprendre les liens entre les situations de la vie et ses réactions émotionnelles
- Se familiariser à la technique EFT

PROGRAMME ET COMPÉTENCES

PRESENTATION DE L'EFT

- Histoire
- Son fondateur
- Le principe de la technique EFT

LES LIENS ENTRE LES DÉCLENCHEURS D'UNE SITUATION ET LES ÉMOTIONS

- Dans une situation, quels sont les déclencheurs spécifiques pour chacun ?
- Une émotion, c'est quoi ? Où se stocke-t-elle dans notre cerveau ?
- Un ressenti c'est quoi ?

LES BASES DE LA TECHNIQUE EFT

- Le postulat de base
- Échelle d'évaluation
- L'inversion psychologique
- La séquence abrégée
- Quand utiliser l'EFT ?

APPROFONDISSEMENT

- L'importance d'être spécifique
- L'importance d'évaluer son travail
- Les croyances limitantes
- Traitement d'intensité excessive des émotions, technique de secours
- La technique du film et ses changements d'aspects
- Technique de TTT (Tearles Trauma technique) approche en douceur des situations douloureuses
- La technique de paix personnelle

MÉTHODES MOBILISÉES

Pédagogie active avec entraînements à partir de cas réels et débriefing personnalisé permettant de s'approprier le savoir et le savoir-faire propre au protocole de l'EFT Base • Le jeu comme outil de compréhension • Apports théoriques et pratiques (supports remis aux participants) • Echanges et travail de réflexion à partir du vécu des participants • Démonstrations • Mise en situation et en pratique

INFORMATIONS

Restaurant et hébergement paiement sur place (CB, chèque, espèces)

NOS INDICATEURS :

[indicateurs-FC-qualiopi-123-2024-avec-2023.pdf\(ccicharente-formation.fr\)](#)

PRATIQUE

- Mise en pratique des techniques sur une émotion, croyance limitante, douleur, pensée négative personnelle



MODALITÉS D'ÉVALUATION

Contrôle des acquis par le formateur en fin de session

RÈGLEMENT INTÉRIEUR



NOS INDICATEURS



SITE DE FORMATION HANDI-ACCUEILLANT

CONTACTEZ NOTRE EQUIPE



05 45 90 13 13



formation-continue@ccicharente-formation.fr

Date mise à jour : 28/10/2025