



## 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 :  
• Démotions 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

# SANTÉ – SÉCURITÉ – PRÉVENTION :

## 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

## 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

## INFORMATIONS

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

## NOS INDICATEURS :

indicateurs-FC-qualiopi-123-2024-avec-2023.pdf(ccicharente-formation.fr)

## RÈGLEMENT INTÉRIEUR



## NOS INDICATEURS



## SITE DE FORMATION HANDI-ACCUEILLANT

Date mise à jour : 28/10/2025