



CCI CHARENTE
FORMATION

SE LIBÉRER DES ÉMOTIONS NÉGATIVES AVEC L'EFT

2 jours (14 heures)

CCI Charente formation

24 et 25 septembre

900€

DÉLAIS D'ACCÈS

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

MODALITÉS D'ACCÈS ET PRÉREQUIS

Sur entretien et validation du besoin avec un conseiller, pas de prérequis

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)

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

RÈGLEMENT INTÉRIEUR



NOS INDICATEURS



OBJECTIFS

OBJECTIFS ET APTITUDES

- Comprendre les liens entre les situations de la vie et ses réactions émotionnelles
- Se familiariser à la technique EFT (Emotional Freedom Technique)

PROGRAMME ET COMPÉTENCES

PRÉSENTATION DE L'EFT

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

PRATIQUER LES TECHNIQUES DE L'EFT DE BASE ET DE SECOURS

- Identifier l'origine, les principes et le postulat de l'EFT
- Identifier les effets bénéfiques de la pratique de l'EFT dans son quotidien
- Identifier les questions efficaces que je dois me poser pour définir les gênes
- Identifier ce qu'est une émotion, un ressenti et ce qui les déclenche
- Définir ce qu'est une croyance limitante
- Définir mes douleurs physiques, mes malaises, mes pensées, mes rêves, mes douleurs, mes sollicitations (chocolat, sucre, cigarette, etc.)
- Identifier ce qu'est une inversion psychologique et son point de stimulation associé
- Identifier ce qu'est un changement d'aspect dans une situation
- Identifier les points de stimulation de la technique de base

TEMPS INDIVIDUEL

- Construire sa phrase de base personnalisée avec accompagnement de la formatrice si besoin
- Évaluer l'intensité de mon émotion sur une échelle
- Remédier à mon inversion psychologique
- Utiliser la technique de base sur tout ce qui me dérange
- Utiliser la technique des points de secours pour traiter mes ressentis d'intensités excessifs

PRATIQUER LES TECHNIQUES DE L'EFT APPROPRIÉES

- Identifier le protocole de la technique du film
- Utiliser la technique du film et traite ses différents aspects
- Identifier le protocole de la technique (TTT) technique de traitement des traumatismes
- Utiliser la technique de traitement des traumatismes (TTT)
- Identifier le protocole de la technique de paix personnelle
- Pratiquer la technique de paix personnelle

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Contrôle des acquis par le formateur en fin de session

CONTACTEZ NOTRE ÉQUIPE



05 45 90 13 13



formation-continue@ccicharente-formation.fr