

CCI CHARENTE FORMATION

SE LIBÉRER DES ÉMOTIONS NÉGATIVES AVEC L'EFT

3 jours (21 heures)

Isle d'espagnac

29, 30 avril et 22 mai 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 entrainements 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)

RÈGLEMENT INTÉRIEUR

NOS INDICATEURS

SITE DE FORMATION HANDI-ACCUEILLANT

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

CONTACTEZ NOTRE EQUIPE

05 45 90 13 13

formation-continue@ccicharente-formation.fr

Date mise à jour : 18/05/2026