

# Formation en EFT (technique de libération émotionnelle)

## Objectif de la formation:

À la fin de cette formation, les participants seront capables d'utiliser efficacement l'EFT pour gérer le stress, l'anxiété et d'autres émotions, et intégreront ces techniques dans leur vie quotidienne pour maintenir un bien-être émotionnel optimal. Ils apprendront également à utiliser l'EFT pour traiter des problèmes spécifiques et favoriser leur croissance personnelle

## Public et prérequis:

Tous publics, aucun prérequis

## Programme:

### Introduction à l'EFT

#### ❖ Présentation de l'EFT

- Définition de l'EFT et son origine
- Les principes de base de l'EFT

#### ❖ Les fondements de l'EFT

- Comprendre le système énergétique du corps
- Les méridiens utilisés dans l'EFT

### Techniques de base de l'EFT

#### ❖ Le processus de tapping

- Apprendre la séquence de tapping de base
- Techniques pour formuler des affirmations efficaces

#### ❖ Pratique de l'EFT

- Pratiquer le tapping sur des émotions et des pensées courantes (stress, anxiété, peur, etc.)
- Observer et noter les changements avant et après le tapping

### Approfondissement des compétences en EFT

#### ❖ Utilisation de l'EFT pour des problèmes spécifiques

- Apprendre à cibler des problèmes spécifiques avec l'EFT (phobies, douleurs physiques, etc.)
- Techniques avancées pour traiter des problèmes plus complexes

#### ❖ Intégration de l'EFT dans la vie quotidienne

- Développer une routine personnelle d'EFT pour maintenir le bien-être émotionnel
- Créer des séances d'EFT adaptées à des situations spécifiques (travail, relations, etc.)

### **Applications avancées de l'EFT**

#### ❖ **Utilisation de l'EFT pour la gestion du stress et des émotions**

- Techniques avancées pour gérer le stress quotidien avec l'EFT
- Utiliser l'EFT pour réguler les émotions intenses

#### ❖ **L'EFT pour la croissance personnelle et le développement spirituel**

- Explorer l'utilisation de l'EFT pour le développement personnel et la croissance spirituelle
- Intégrer l'EFT dans des pratiques telles que la méditation et la visualisation

### **Intégration et plan d'action**

#### ❖ **Créer un plan d'action personnel**

- Elaborer un plan d'action pour intégrer l'EFT dans la vie quotidienne
- Définir des objectifs spécifiques pour l'utilisation continue de l'EFT

#### ❖ **Révision et évaluation**

- Revoir les compétences acquises et les progrès réalisés dans la pratique de l'EFT
- Évaluer l'efficacité de l'EFT dans l'atteinte des objectifs personnels et émotionnels

### **Encadrement et suivi de l'action:**

La formation est dispensée par Linda COLLOT, psychopraticienne en hypnose et technique de libération émotionnelle, coach et formatrice. Vous bénéficierez d'un suivi personnalisé durant toute la durée de la formation.

### **Moyens pédagogiques:**

L'apprentissage se fait de manière interactive et participative.