

# EFT 1

## Les bases

Cette formation s'adresse à toutes personnes intéressées par la croissance et l'épanouissement personnel.

Elle s'adresse aux thérapeutes, aux coachs, aux personnes travaillant dans la relations d'aide mais également aux particuliers pour leur bien-être et celui de leur famille. L'EFT est applicable à tous. A l'issu d'un stage niveau 1 vous repartirez avec un outil précieux d'une efficacité étonnante qui vous servira toute votre vie. Vous aurez également appris à utiliser l'EFT pour vous-mêmes ou d'autres avec des problèmes émotionnels simples, souvenirs pénibles, phobies, douleurs physiques et envies irrésistibles.

***Pré-requis : Aucun***

### ***Objectif de cette formation :***

Vous permettre d'intégrer les bases de l'EFT, de comprendre comment cette technique fonctionne, de pouvoir l'utiliser pour vos clients, pour vous-même et pour vos proches.

### ***Le programme :***

- Qu'est-ce que l'EFT et comment ça marche?
- Comment utiliser la 'Recette de Base' EFT.
- Comment et quand appliquer des raccourcis de cette Recette de Base.
- Les différents aspects de nos problèmes émotionnels et l'importance d'être spécifique.
- Comment utiliser l'EFT pour les émotions (stress, angoisse, phobies, attaques de panique, traumatismes, colère, culpabilité etc.)
- Comment utiliser l'EFT pour les douleurs physiques.
- Comment gérer une très forte intensité émotionnelle.
- La Technique du Film pour neutraliser la charge émotionnelle d'un souvenir pénible.
- Introduction à la méthode du Partage des Bénéfices
- Comment appliquer l'EFT pour compulsions alimentaires.
- Que faire quand ça ne marche pas?

Démonstrations sur des cas réels  
Des exercices pratiques supervisés.  
Un livret écrits

***Une attestation de participation sera délivré aux participants à la fin du stage.***

### ***Formation :***

2 jours 250€  
de 10h à 17h30 le samedi accueil des 9h30